

2010年 11月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (549カロリー)	2日 (650カロリー)	3日 (660カロリー)	4日 (636カロリー)	5日 (623カロリー)	6日 (615カロリー)
★生鮭の マヨネーズ焼き ☆がんもの炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆オムレツ ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の照焼き ☆野菜の明太焼き ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
日曜日					
7日 (661カロリー)	8日 (623カロリー)	9日 (596カロリー)	10日 (700カロリー)	11日 (580カロリー)	12日 (581カロリー)
★鮭のパン粉焼き ☆麻婆豆腐 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉とワカメの 味噌煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆根菜のマリネ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆厚蒸し卵 ☆長いもの梅肉焼き ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
14日 (548カロリー)	15日 (554カロリー)	16日 (564カロリー)	17日 (524カロリー)	18日 (687カロリー)	19日 (649カロリー)
★牛肉のしぐれ煮 ☆南瓜の茶巾 ☆白菜の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆豆腐田楽 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻き ☆大根の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆手づくりがんも ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆煮なます ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の竜田揚げ ☆ミニおでん ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
21日 (540カロリー)	22日 (659カロリー)	23日 (568カロリー)	24日 (614カロリー)	25日 (606カロリー)	26日 (639カロリー)
★西京焼き ☆胡麻豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻き ☆切干の煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★さんまの南蛮漬け ☆五目きんぴら ☆小松菜とえのきの 胡麻マヨネーズ焼き ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆南瓜の炊き合せ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆筑前煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆八宝菜 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート
28日 (652カロリー)	29日 (638カロリー)	30日 (651カロリー)			
★ミートローフ ☆根菜の煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の煮付け ☆千草焼き ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆炒り豆腐 ☆キャベツの 生姜醤油和え ☆ご飯 ☆デザート			

☆お弁当は手渡しが原則ですので配達時間にはお家にいらして下さい！配達されたお弁当は2時間以内にお召し上がり下さい！