

2011年

2月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
		1日(633カロリー)	2日(539カロリー)	3日(585カロリー)	4日(536カロリー)	5日(598カロリー)		
		★さごしの竜田揚げ ☆ひじきの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆南瓜の炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の西京焼 ☆かき揚げ ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆豆腐田楽 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆宝袋 ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	月曜日	6日(600カロリー)	7日(619カロリー)	8日(671カロリー)	9日(569カロリー)	10日(546カロリー)	11日(592カロリー)	12日(674カロリー)
		★鶏の味噌漬け焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆もやしの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆青梗菜のオイスター炒め ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯛のワイン蒸し ☆里芋とイカの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆ふろふき大根 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のチャンチャン焼 ☆南瓜の茶巾 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆オムレツ ☆きゅうりとしらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
13日(677カロリー)	14日(580カロリー)	15日(573カロリー)	16日(601カロリー)	17日(542カロリー)	18日(615カロリー)	19日(598カロリー)		
★鰻の蒲焼 ☆ポトフ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆がんもの炊き合せ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆五目きんぴら ☆白菜の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆胡麻豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		
20日(663カロリー)	21日(565カロリー)	22日(595カロリー)	23日(678カロリー)	24日(560カロリー)	25日(650カロリー)	26日(708カロリー)		
★豚しゃぶ ☆伊達巻 ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆八宝菜 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の酒蒸し ☆煮なます ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の煮付け ☆厚蒸し卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆高野の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		
27日(582カロリー)	28日(660カロリー)							
★サンマのカレームニエル ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆ミニおでん ☆野菜サラダ ☆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！