

2011年 3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(597カロリー)	2日(544カロリー)	3日(706カロリー)	4日(689カロリー)	5日(666カロリー)
		★鱈の南蛮漬 ☆豆腐田楽 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆南瓜の茶巾 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ちらし寿司 ☆デザート	★ミートローフ ☆根菜のマリネ ☆ふきの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	★さごしの竜田揚げ ☆八宝菜 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	6日(678カロリー)	7日(591カロリー)	8日(625カロリー)	9日(603カロリー)	10日(570カロリー)
★牛肉のしぐれ煮 ☆厚蒸し卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆筑前煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆麻婆豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツと油揚げの 生姜じょうゆ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆青梗菜の オイスター炒め ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
13日(632カロリー)	14日(509カロリー)	15日(610カロリー)	16日(635カロリー)	17日(611カロリー)	18日(605カロリー)	19日(570カロリー)
★鮭の塩焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆ふろふき大根 ☆青梗菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆宝袋 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の味噌煮 ☆千草焼 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆五目キンピラ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの カレームニエル ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
20日(649カロリー)	21日(587カロリー)	22日(681カロリー)	23日(667カロリー)	24日(631カロリー)	25日(578カロリー)	26日(565カロリー)
★コロケ ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯛のワイン蒸し ☆かき揚げ ☆きゅうりと わかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆炒り豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの煮付け ☆ポトフ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
27日(542カロリー)	28日(623カロリー)	29日(590カロリー)	30日(757カロリー)	31日(602カロリー)		
★鱈の 味噌マヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の塩焼き ☆ミニおでん ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆煮なます ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★揚げ魚の甘酢あん ☆がんもの炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆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！