

2011年 4月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



					金曜日	土曜日
					1日 (657カロリー)	2日 (617カロリー)
★鶏の酒蒸し ☆ちくわの磯辺揚げ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆宝袋 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆キャベツの 生姜醤油和え ☆炊き込みご飯 ☆デザート	★鯖の煮付け ☆厚蒸し卵 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	8日 (620カロリー)	9日 (593カロリー)
3日 (592カロリー)	4日 (626カロリー)	5日 (585カロリー)	6日 (612カロリー)	7日 (588カロリー)	8日 (620カロリー)	9日 (593カロリー)
★鶏の酒蒸し ☆ちくわの磯辺揚げ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆宝袋 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の柚庵焼 ☆麻婆豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の野菜巻 ☆豆腐田楽 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
10日 (534カロリー)	11日 (563カロリー)	12日 (638カロリー)	13日 (565カロリー)	14日 (650カロリー)	15日 (627カロリー)	16日 (538カロリー)
★カレーの煮付け ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆南瓜の茶巾 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆がんもの炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のフライ ☆ミニおでん ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆大根とイカの煮物 ☆きゅうりと わかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鯛のワイン蒸し ☆五目キンピラ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
17日 (629カロリー)	18日 (581カロリー)	19日 (585カロリー)	20日 (667カロリー)	21日 (652カロリー)	22日 (644カロリー)	23日 (538カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆ひじきの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの カレームニエル ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★酢鶏 ☆若竹煮 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の竜田揚げ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆切干の煮物 ☆青梗菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆なすと春雨の炒め物 ☆ふきの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート
24日 (565カロリー)	25日 (616カロリー)	26日 (537カロリー)	27日 (587カロリー)	28日 (700カロリー)	29日 (570カロリー)	30日 (641カロリー)
★鮭の南蛮漬 ☆若竹煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉と厚揚げの 味噌煮 ☆野菜の旨煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼 ☆八宝菜 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の 甘酢あんかけ ☆がんも炊き合せ ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆煮なます ☆インゲンと 糸コンの胡麻和え ☆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！