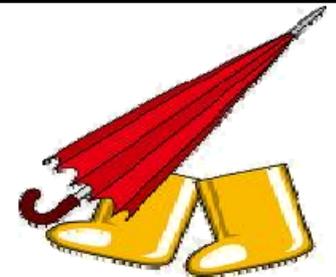


2011年 6月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日				
			1日 (639カロリー)	2日 (608カロリー)	3日 (673カロリー)	4日 (538カロリー)				
			★鮭の塩焼き ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の酒蒸し ☆里芋とイカの煮物 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆若竹煮 ☆野菜サラダ ☆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				
日曜日	月曜日	火曜日	8日 (660カロリー)	9日 (569カロリー)	10日 (573カロリー)	11日 (624カロリー)				
5日 (615カロリー)	6日 (625カロリー)	7日 (597カロリー)	★豚カツ ☆ミニおでん ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆がんもの炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート				
★鰯フライ ☆南瓜の炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ハッシュドビーフ ☆若竹煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆根菜マリネ ☆キャベツと わかめのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻き ☆五目きんぴら ☆茄子の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★12日 (629カロリー)	★13日 (606カロリー)	★14日 (617カロリー)	★15日 (544カロリー)	★16日 (650カロリー)	★17日 (685カロリー)	★18日 (562カロリー)
★12日 (629カロリー)	★13日 (606カロリー)	★14日 (617カロリー)	★15日 (544カロリー)	★16日 (650カロリー)	★17日 (685カロリー)	★18日 (562カロリー)				
★19日 (576カロリー)	★20日 (594カロリー)	★21日 (577カロリー)	★22日 (696カロリー)	★23日 (634カロリー)	★24日 (607カロリー)	★25日 (620カロリー)				
★19日 (576カロリー)	★20日 (594カロリー)	★21日 (577カロリー)	★22日 (696カロリー)	★23日 (634カロリー)	★24日 (607カロリー)	★25日 (620カロリー)				
★26日 (572カロリー)	★27日 (599カロリー)	★28日 (583カロリー)	★29日 (584カロリー)	★30日 (585カロリー)						
★26日 (572カロリー)	★27日 (599カロリー)	★28日 (583カロリー)	★29日 (584カロリー)	★30日 (585カロリー)						
★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆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！