

2011年 7月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
31日(530カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート						1日(598カロリー) ★魚の竜田揚げ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	2日(567カロリー) ★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
3日(536カロリー) ★煮魚 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	4日(697カロリー) ★焼肉 ☆厚蒸し卵 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	5日(682カロリー) ★海老フライ ☆八宝菜 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	6日(663カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆根菜のマリネ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	7日(637カロリー) ★白身魚のムニエル ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	8日(541カロリー) ★鶏の治部煮 ☆豆腐グラタン ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	9日(614カロリー) ★カレイの照焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆小松菜の煮浸し ☆炊き込みご飯 ☆デザート	
10日(657カロリー) ★焼売 ☆野菜の旨煮 ☆青梗菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	11日(586カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆胡麻豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	12日(702カロリー) ★肉じゃが ☆揚げだし豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	13日(587カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆干草焼 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	14日(622カロリー) ★豚しゃぶ ☆夏野菜の揚げ浸し ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	15日(593カロリー) ★鮭の塩焼 ☆筑前煮 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	16日(614カロリー) ★鶏の甘酢漬 ☆里芋とイカの煮物 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	
17日(679カロリー) ★鯖の柚庵焼 ☆がんもの炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日(587カロリー) ★コロッケ ☆五目きんぴら ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	19日(563カロリー) ★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	20日(651カロリー) ★ハッシュドビーフ ☆冬瓜のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日(622カロリー) ★鯖の塩焼 ☆オムレツ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	22日(607カロリー) ★豚肉のカレーソテー ☆夏野菜のトマト煮込み ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	23日(599カロリー) ★魚のホイル焼 ☆麻婆豆腐 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
24日(634カロリー) ★タンダーチキン ☆煮なます ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	25日(631カロリー) ★魚の西京焼 ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日(622カロリー) ★肉団子 ☆茄子の煮物 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日(610カロリー) ★魚の南蛮漬 ☆ひじきの煮物 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	28日(634カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	29日(666カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆だし巻卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	30日(657カロリー) ★豚カツ ☆切干の煮物 ☆青菜のお浸し ☆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！