

# 2011年 8月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1日 (563カロリー)</b> ★鶏の味噌漬焼 ☆夏野菜の トマト煮込み ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (569カロリー)</b> ★鮭のホイル焼 ☆がんもの炊き合せ ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (669カロリー)</b> ★信田巻 ☆里芋とイカの煮物 ☆茄子の揚げ浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (567カロリー)</b> ★鯖の西京焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (594カロリー)</b> ★ハッシュドビーフ ☆冬瓜と海老の 炒め煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (635カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆揚げだし豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>日曜日</b>					
<b>7日 (722カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆蒸し茄子 ☆季節のご飯 ☆デザート	<b>8日 (562カロリー)</b> ★鮭の塩焼き ☆野菜の明太焼 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (631カロリー)</b> ★蒸し鶏 ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (651カロリー)</b> ★魚のムニエル ☆厚蒸し卵 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (641カロリー)</b> ★コロッケ ☆冬瓜のあんかけ ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (603カロリー)</b> ★魚の南蛮漬 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
					<b>13日</b>
					<b>お盆休み</b>
<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日 (585カロリー)</b> ★白身魚のパン粉焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (591カロリー)</b> ★鶏のトマト煮 ☆胡麻豆腐 ☆インゲンサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (598カロリー)</b> ★鰻の蒲焼 ☆筑前煮 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (708カロリー)</b> ★豆腐ハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>20日 (576カロリー)</b>					
<b>21日 (534カロリー)</b> ★牛肉のしぐれ煮 ☆炒り豆腐 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>22日 (706カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆だし巻卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (572カロリー)</b> ★卵の豚肉巻 ☆煮なます ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (542カロリー)</b> ★蒸し魚のあんかけ ☆豆腐田楽 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (561カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆五目きんぴら ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (663カロリー)</b> ★カレーの照焼 ☆千草焼 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート
<b>27日 (669カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆茄子の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート					
<b>28日 (715カロリー)</b> ★海老フライ ☆切干の煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	<b>29日 (634カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (572カロリー)</b> ★鯖の柚庵焼 ☆宝袋 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (569カロリー)</b> ★豚肉のカレーソーテー ☆夏野菜の揚げ浸し ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆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！