

2011年 9月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (595カロリー) ★魚の照焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	2日 (604カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	3日 (640カロリー) ★鮭の塩焼き ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
8日 (625カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆ミニおでん ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	9日 (632カロリー) ★鯖の塩焼き ☆根菜のマリネ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (602カロリー) ★チキンピカタ ☆炒り豆腐 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート
15日 (673カロリー) ★魚の竜田揚げ ☆八宝菜 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	16日 (544カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆豆腐田楽 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	17日 (591カロリー) ★魚の南蛮漬 ☆宝袋 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (701カロリー) ★焼肉 ☆里芋とイカの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	23日 (627カロリー) ★天ぷら ☆切干の煮物 ☆ボロツクリのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	24日 (592カロリー) ★豚肉と厚揚げの味噌煮 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
29日 (532カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆南瓜の茶巾 ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	30日 (637カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (578カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	5日 (625カロリー) ★魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	6日 (612カロリー) ★ハッシュドビーフ ☆茄子の田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	7日 (564カロリー) ★魚の西京焼 ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆赤飯 ☆デザート
11日 (638カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆夏野菜のトマト煮込み ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	12日 (626カロリー) ★ミートローフ ☆冬瓜のあんかけ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (575カロリー) ★煮魚 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	14日 (570カロリー) ★牛肉のパン粉焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
18日 (561カロリー) ★鶏の照焼 ☆がんもの炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	19日 (603カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆筑前煮 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	20日 (621カロリー) ★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	21日 (626カロリー) ★鯖の柚庵焼 ☆かき揚げ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
25日 (676カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆厚蒸し卵 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	26日 (664カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆揚げ出し豆腐 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	27日 (605カロリー) ★白身魚のフライ ☆野菜の炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	28日 (581カロリー) ★信田巻 ☆五目きんぴら ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート

★9月7日は『世界老人給食の日』です。友一友も“全国老人給食協力会”に加盟しています。
★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！