

2011年 11月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (648カロリー)	2日 (613カロリー)	3日 (582カロリー)	4日 (590カロリー)	5日 (679カロリー)
		★牛肉の三色巻 ☆里芋とイカの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚のホイル焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のあんかけ ☆南瓜の茶巾 ☆切干の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の 味噌マヨネーズ焼 ☆ミニおでん ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏肉の磯辺揚げ ☆八宝菜 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (555カロリー)	9日 (679カロリー)	10日 (637カロリー)	11日 (551カロリー)	12日 (610カロリー)
6日 (673カロリー)	7日 (672カロリー)	★鮭の塩焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆豆腐田楽 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のフライ ☆ポトフ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
13日 (637カロリー)	14日 (617カロリー)	15日 (621カロリー)	16日 (704カロリー)	17日 (515カロリー)	18日 (529カロリー)	19日 (583カロリー)
★鶏の甘酢煮 ☆ひじきの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの塩焼 ☆根菜のマリネ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆がんもの炊き合せ ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆焼ビーフン ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆豆腐田楽 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート
20日 (605カロリー)	21日 (577カロリー)	22日 (538カロリー)	23日 (636カロリー)	24日 (584カロリー)	25日 (666カロリー)	26日 (547カロリー)
★鰹の西京焼 ☆千草焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆麻婆豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のあんかけ ☆五目大豆 ☆マセドアンサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆大根の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆宝袋 ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆五目きんぴら ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート
27日 (656カロリー)	28日 (594カロリー)	29日 (551カロリー)	30日 (612カロリー)			
★豚肉と厚揚げの 味噌煮 ☆切干の煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★ヒラスのムニエル ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆胡麻豆腐 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★魚の竜田揚げ ☆筑前煮 ☆さつま芋のサラダ ☆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！