

2012年 1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
1日	2日	3日	4日(695カロリー)	5日(641カロリー)	6日(623カロリー)	7日(541カロリー)
			★すき焼き ☆筑前煮 ☆紅白なます ☆赤飯 ☆きんとん	★鯵の照焼 ☆厚蒸し卵 ☆ほうれん草と 湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆宝袋 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
8日(607カロリー)	9日(646カロリー)	10日(567カロリー)	11日(609カロリー)	12日(609カロリー)	13日(599カロリー)	14日(535カロリー)
★鶏の味噌漬け焼 ☆五目きんぴら ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆切干の煮物 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ふろふき大根 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のパン粉焼 ☆ひじきの煮物 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰯のクリーム コーン焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
15日(595カロリー)	16日(546カロリー)	17日(644カロリー)	18日(590カロリー)	19日(656カロリー)	20日(720カロリー)	21日(538カロリー)
★魚の竜田揚げ ☆麻婆豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆がんもの炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆春雨と白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆煮なます ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆伊達巻き ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の柚庵焼 ☆焼ビーフン ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
22日(624カロリー)	23日(573カロリー)	24日(612カロリー)	25日(680カロリー)	26日(625カロリー)	27日(612カロリー)	28日(653カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆卯の花 ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆野菜の旨煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆ハ宝菜 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆大根の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆麻婆豆腐 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆白菜のクリーム煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
29日(573カロリー)	30日(603カロリー)	31日(634カロリー)				
★鰯のマヨネーズ焼 ☆筑前煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆豆腐田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の南蛮漬 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆鉄骨サラダ ☆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！