

2012年

2月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日(575カロリー)	2日(592カロリー)	3日(577カロリー)	4日(584カロリー)
			★鶏の照焼 ☆切干の煮物 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆白菜のクリーム煮 ☆きんぴら ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆南瓜の炊き合わせ ☆ミニグラタン ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日(618カロリー)	9日(580カロリー)	10日(599カロリー)	11日(669カロリー)
5日(635カロリー)	6日(660カロリー)	7日(637カロリー)	★鯖の煮付け ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の酒蒸し ☆根菜の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰯のカレームニエル ☆五目大豆 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆里芋とイカの煮物 ☆白菜と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
12日(633カロリー)	13日(575カロリー)	14日(635カロリー)	15日(615カロリー)	16日(649カロリー)	17日(647カロリー)	18日(625カロリー)
★鯖の柚庵焼 ☆八宝菜 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ハッシュドビーフ ☆炒り豆腐 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ミニおでん ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆煮なます ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のクリームコーン焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート
19日(600カロリー)	20日(702カロリー)	21日(561カロリー)	22日(548カロリー)	23日(652カロリー)	24日(639カロリー)	25日(602カロリー)
★コロッケ ☆豆腐田楽 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌マヨ焼 ☆南瓜の炊き合わせ ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆白菜のクリーム煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼 ☆筑前煮 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆伊達巻 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
26日(539カロリー)	27日(540カロリー)	28日(591カロリー)	29日(662カロリー)			
★鯖の塩焼き ☆宝袋 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆五目きんぴら ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆麻婆豆腐 ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ひじきの煮物 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆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！