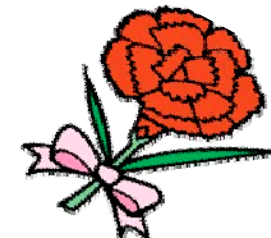


2012年 5月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
		1日(630カロリー)	2日(622カロリー)	3日(640カロリー)	4日(518カロリー)	5日(673カロリー)		
		★ミートローフ ☆卵豆腐のあんかけ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆若竹煮 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆厚揚げの炊き合せ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆五目きんぴら ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	月曜日	6日(632カロリー)	7日(593カロリー)	8日(602カロリー)	9日(647カロリー)	10日(622カロリー)	11日(615カロリー)	12日(617カロリー)
★魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のカレームニエル ☆千草焼 ☆小松菜とほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の南蛮漬 ☆筑前煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		
13日(669カロリー)	14日(645カロリー)	15日(619カロリー)	16日(544カロリー)	17日(619カロリー)	18日(538カロリー)	19日(602カロリー)		
★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の柚庵焼 ☆八宝菜 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆野菜の旨煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆宝袋 ☆キャベツの辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆里芋とイカの煮物 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚のあんかけ ☆胡麻豆腐 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		
20日(590カロリー)	21日(558カロリー)	22日(652カロリー)	23日(604カロリー)	24日(605カロリー)	25日(575カロリー)	26日(649カロリー)		
★魚のパン粉焼 ☆チンゲン菜のオイスターソース炒め ☆ほうれん草と湯葉のお浸し ☆豆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ひじきの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の竜田揚げ ☆煮なます ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆ミニおでん ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★生鮭のマヨネーズ焼 ☆ビーフン ☆蒸し茄子の生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆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		
27日(649カロリー)	28日(581カロリー)	29日(574カロリー)	30日(567カロリー)	31日(616カロリー)				
★牛肉の時雨煮 ☆かき揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のカレーソテー ☆がんもの炊き合せ ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼 ☆豆腐田楽 ☆太もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆野菜の明太焼 ☆和風サラダ ☆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！