

2012年

7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 (569カロリー) ★白身魚のピカタ ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	2日 (568カロリー) ★鶏の磯辺揚げ ☆夏野菜の トマト煮込み ☆切干の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	3日 (590カロリー) ★サケの塩焼き ☆麻婆豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (709カロリー) ★信田巻 ☆茄子とピーマンの 味噌煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	5日 (684カロリー) ★サンマの南蛮漬 ☆野菜の旨煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	6日 (645カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	7日 (575カロリー) ★煮魚 ☆干草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (657カロリー) ★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (595カロリー) ★サケの マヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (547カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆夏野菜の揚げ浸し ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	11日 (603カロリー) ★ブリの西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆蒸し茄子の 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	12日 (628カロリー) ★コロッケ ☆チンゲン菜の オイスターソース炒め ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (660カロリー) ★サワラの袖庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	14日 (556カロリー) ★肉豆腐 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
15日 (647カロリー) ★カレイの照焼 ☆切干の煮物 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (628カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆焼ビーフン ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (612カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆五目きんぴら ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (543カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	19日 (532カロリー) ★天ぷら ☆豆腐田楽 ☆キャベツと わかめのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	20日 (620カロリー) ★鶏の照焼 ☆八宝菜 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	21日 (617カロリー) ★タイのホイル焼 ☆ひじきの煮物 ☆じゃが芋と 三つ葉の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (577カロリー) ★豆腐ハンバーグ ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆青梗菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (642カロリー) ★サンマの カレームニエル ☆煮なます ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	24日 (655カロリー) ★焼肉 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	25日 (667カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆オムレツ ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (604カロリー) ★豚肉と厚揚げの 味噌煮 ☆冬瓜のあんかけ ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	27日 (578カロリー) ★タラのフライ ☆茄子の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (600カロリー) ★焼売 ☆がんもの炊き合せ ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (620カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆筑前煮 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	30日 (724カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆卵豆腐のあんかけ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (603カロリー) ★ブリの照焼 ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆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！