

2012年

8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(587カロリー)	2日(554カロリー)	3日(672カロリー)	4日(618カロリー)
			★豆腐ハンバーグ ☆切干の煮物 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆胡麻豆腐 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆なすとピーマンの 味噌炒め ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆夏野菜の トマト煮込み ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日(606カロリー)	9日(564カロリー)	10日(576カロリー)	11日(665カロリー)
5日(666カロリー)	6日(534カロリー)	7日(634カロリー)	★タラのパン粉焼 ☆炒り豆腐 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆茄子の煮物 ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆宝袋 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロツケ ☆煮なます ☆焼茄子 ☆ご飯 ☆デザート
12日(564カロリー)	13日	14日	15日	16日(534カロリー)	17日(659カロリー)	18日(549カロリー)
★サンマの南蛮漬 ☆高野豆腐の炊き合 せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>お盆休み</b>			★サケの塩焼き ☆夏野菜の揚げ浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆豆腐田楽 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚のあんかけ ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
19日(645カロリー)	20日(651カロリー)	21日(676カロリー)	22日(652カロリー)	23日(641カロリー)	24日(589カロリー)	25日(679カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆白菜と油揚げの卵とじ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆麻婆豆腐 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆オムレツ ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆野菜の明太焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚のホイル焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆卵豆腐のあんかけ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
26日(617カロリー)	27日(652カロリー)	28日(654カロリー)	29日(635カロリー)	30日(637カロリー)	31日(632カロリー)	
★タラの 味噌マヨネーズ焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆里芋の炊き合せ ☆蒸し茄子の 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★カレイのムニエル ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆五目大豆 ☆ほうれん草と 湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆厚蒸し卵 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のカレーソテー ☆筑前煮 ☆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！