

2012年 10月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1日 (575カロリー) ★ブリの西京焼 ☆切干の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	2日 (628カロリー) ★信田巻 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	3日 (659カロリー) ★サバの竜田揚げ ☆八宝菜 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	4日 (689カロリー) ★焼肉 ☆卵豆腐のあんかけ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	5日 (654カロリー) ★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	6日 (610カロリー) ★豚カツ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		
日曜日	7日 (577カロリー) ★サンマの塩焼き ☆冬瓜の炒め煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	8日 (576カロリー) ★焼売 ☆豆腐田楽 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	9日 (555カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	10日 (555カロリー) ★鶏の味噌漬け焼 ☆五目きんぴら ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (649カロリー) ★タラのフライ ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (739カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆さつま芋サラダ ☆季節のご飯 ☆デザート	13日 (629カロリー) ★サバの味噌煮 ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
14日 (628カロリー) ★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆卵とうふ ☆ご飯 ☆デザート	15日 (654カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆胡麻豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (567カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (599カロリー) ★サワラのマヨネーズ焼 ☆根菜のマリネ ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	18日 (619カロリー) ★ミートローフ ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	19日 (607カロリー) ★サケの塩焼き ☆千草焼 ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (628カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆野菜の旨煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	
21日 (576カロリー) ★天ぷら ☆野菜のトマト煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	22日 (597カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆野菜の明太焼き ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (552カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (615カロリー) ★コロケ ☆がんもの炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	25日 (672カロリー) ★赤魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (573カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	27日 (652カロリー) ★カレイの照焼 ☆麻婆豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	
28日 (598カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆厚揚げの炊き合せ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (628カロリー) ★サケの塩焼き ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	30日 (634カロリー) ★鶏の変わり揚げ ☆八宝菜 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	31日 (706カロリー) ★サンマの南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆スパゲティサラダ ☆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！