

2012年 11月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



木曜日		金曜日		土曜日			
1日(618カロリー)		2日(708カロリー)		3日(586カロリー)			
★信田巻 ☆白菜のクリーム煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート		★エビフライ ☆野菜の洋風煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のしぐれ煮 ☆大根の炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
4日(639カロリー)		5日(635カロリー)		6日(582カロリー)		7日(734カロリー)	
★蒸し魚のあんかけ ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆五目大豆 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★サバの煮付け ☆千草焼 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
11日(634カロリー)		12日(526カロリー)		13日(628カロリー)		14日(547カロリー)	
★コロッケ ☆白菜と油揚げの卵とし ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚のホイル焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻き ☆高野豆腐の炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サワラの柚庵焼 ☆小松菜の煮浸し ☆マセドアンサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
18日(597カロリー)		19日(699カロリー)		20日(642カロリー)		21日(608カロリー)	
★ブリの西京焼 ☆八宝菜 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆揚げだし豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★生サケのマヨネーズ焼 ☆根菜のマリネ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート		★すき焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆いんげんの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
25日(569カロリー)		26日(617カロリー)		27日(705カロリー)		28日(582カロリー)	
★卵の豚肉巻 ☆煮なます ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★サバの竜田揚げ ☆筑前煮 ☆キャベツとわかめのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆春雨の煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	
22日(637カロリー)		23日(598カロリー)		24日(651カロリー)			
★豚肉のあんかけ ☆野菜の明太焼 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サンマの蒲焼 ☆オムレツ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★魚の南蛮漬 ☆厚蒸し卵 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート			
8日(573カロリー)		9日(525カロリー)		10日(559カロリー)		★タラのパン粉焼 ☆五日きんぴら ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
★鶏の治部煮 ☆焼ビーフン ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼き ☆宝袋 ☆柿なます ☆季節のご飯 ☆デザート		★タラのパン粉焼 ☆五日きんぴら ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の治部煮 ☆焼ビーフン ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
15日(577カロリー)		16日(674カロリー)		17日(663カロリー)		★サンマの カレームニエル ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
★豆腐ハンバーグ ☆里芋とイカの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚の南蛮漬 ☆厚蒸し卵 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★サンマの蒲焼 ☆オムレツ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の味噌漬け焼 ☆ミニおでん ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
29日(639カロリー)		30日(609カロリー)		★カレイの照焼 ☆がんもの炊き合せ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレイの照焼 ☆がんもの炊き合せ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆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！