



2013年 2月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)



金曜日	土曜日
1日 (670カロリー)	2日 (615カロリー)
★焼肉 ☆ミニおでん ☆ほうれん草と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆ひじきの煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
8日 (627カロリー)	9日 (563カロリー)
★サワラの柚庵焼 ☆かき揚げ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
15日 (669カロリー)	16日 (619カロリー)
★煮豚 ☆炒り豆腐 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★さごしの塩麴焼 ☆千草焼 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (632カロリー)	23日 (709カロリー)
★タラのパン粉焼 ☆厚蒸し卵 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆根菜のマリネ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
3日 (639カロリー)	4日 (690カロリー)	5日 (733カロリー)	6日 (623カロリー)	7日 (600カロリー)
★コロッケ ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆伊達巻 ☆野菜のポン酢和え ☆大豆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (677カロリー)	11日 (668カロリー)	12日 (544カロリー)	13日 (578カロリー)	14日 (664カロリー)
★鮭のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆里芋の炊き合せ ☆白菜と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆五目キンピラ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆白菜のクリーム煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマのカレームニエル ☆八宝菜 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート
17日 (554カロリー)	18日 (575カロリー)	19日 (607カロリー)	20日 (598カロリー)	21日 (620カロリー)
★牛肉の時雨煮 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の旨煮 ☆春雨の中華風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆ポトフ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆さつま芋とレーズンのレモン煮 ☆ご飯 ☆デザート
24日 (560カロリー)	25日 (615カロリー)	26日 (693カロリー)	27日 (646カロリー)	28日 (656カロリー)
★サンマの蒲焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの竜田揚げ ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆ぜんまいの煮物 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆がんもの炊き合せ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆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！