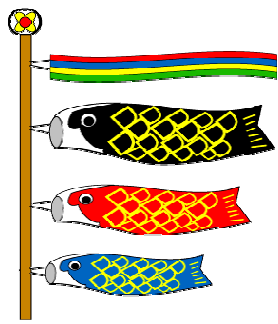


2013年 5月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)



水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
1日 (605カロリー)	2日 (605カロリー)	3日 (603カロリー)	4日 (634カロリー)			
★鮭の塩焼き ☆筑前煮 ☆チンゲン菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆三色なます ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆千草焼 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート			
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5日 (704カロリー)	6日 (556カロリー)	7日 (657カロリー)	8日 (546カロリー)	9日 (564カロリー)	10日 (648カロリー)	11日 (597カロリー)
★サバの竜田揚げ ☆八宝菜 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆若竹煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆宝袋 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ホウボウのホイル焼 ☆五目大豆 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
12日 (647カロリー)	13日 (636カロリー)	14日 (594カロリー)	15日 (623カロリー)	16日 (641カロリー)	17日 (691カロリー)	18日 (733カロリー)
★鶏のトマト煮 ☆豆腐田楽 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆炒り豆腐 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの塩麴焼 ☆厚蒸し卵 ☆人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆春雨の炒め煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆小松菜の煮浸し ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆がんもの炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
19日 (674カロリー)	20日 (643カロリー)	21日 (599カロリー)	22日 (532カロリー)	23日 (605カロリー)	24日 (601カロリー)	25日 (626カロリー)
★白身魚のムニエル ☆根菜の甘酢漬け ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆切干の煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆大根のカニあんかけ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆五目キンピラ ☆ほうれん草と湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート
26日 (591カロリー)	27日 (654カロリー)	28日 (550カロリー)	29日 (590カロリー)	30日 (620カロリー)	31日 (596カロリー)	
★煮込みハンバーグ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆胡麻豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆キャベツとシラスの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆ひじきの煮物 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★サワラのワイン蒸し ☆根菜のごま煮 ☆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！