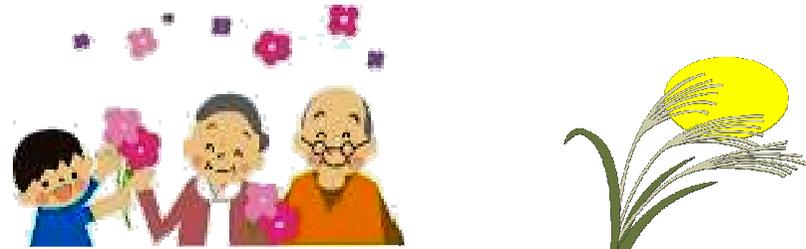


# 2013年 9月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>1日 (602カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼 ☆がんもの炊き合せ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (603カロリー)</b> ★サンマの蒲焼 ☆煮なます ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (604カロリー)</b> ★鶏のトマト煮 ☆胡麻豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (620カロリー)</b> ★サワラのホイル焼 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆南瓜サラダ ☆赤飯 ☆デザート	<b>5日 (560カロリー)</b> ★肉豆腐 ☆夏野菜の揚げ浸し ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (622カロリー)</b> ★タラのパン粉焼 ☆厚蒸し卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>7日 (638カロリー)</b> ★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	
<b>8日 (690カロリー)</b> ★カレイの照焼 ☆オムレツ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (631カロリー)</b> ★豚カツ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (638カロリー)</b> ★サンマのムニエル ☆冬瓜の炒め煮 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (596カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆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	<b>12日 (540カロリー)</b> ★サワラの柚庵焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>13日 (565カロリー)</b> ★チキンピカタ ☆豆腐田楽 ☆人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>14日 (562カロリー)</b> ★天ぷら ☆春雨の炒め煮 ☆キャベツともやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
<b>15日 (567カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆夏野菜のトマト煮込み ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (599カロリー)</b> ★鮭の塩焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (564カロリー)</b> ★和風ハンバーグ ☆五目大豆 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (564カロリー)</b> ★赤魚の西京焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (614カロリー)</b> ★豚肉の南蛮焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (547カロリー)</b> ★サバの塩焼 ☆ミニおでん ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>21日 (560カロリー)</b> ★鶏の磯辺揚げ ☆野菜の旨煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
<b>22日 (579カロリー)</b> ★鮭のマヨネーズ焼 ☆切干の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (620カロリー)</b> ★信田巻 ☆茄子の煮物 ☆春雨の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (613カロリー)</b> ★アジの竜田揚げ ☆筑前煮 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (690カロリー)</b> ★肉じゃが ☆豆腐田楽 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (686カロリー)</b> ★海老フライ ☆八宝菜 ☆蒸し茄子の生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (682カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>28日 (635カロリー)</b> ★ブリの塩麴焼 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
<b>29日 (583カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (633カロリー)</b> ★サバの煮付け ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート						

★9月の第1水曜日は『世界老人給食の日』です。友一友も“全国老人給食協力会”に加盟しています。

★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！