

# 2013年 10月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (657カロリー)	2日 (627カロリー)	3日 (699カロリー)	4日 (557カロリー)	5日 (569カロリー)
		★肉団子の甘酢あん ☆千草焼 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆五目大豆 ☆キャベツと油揚げの 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (620カロリー)	9日 (652カロリー)	10日 (622カロリー)	11日 (553カロリー)	12日 (609カロリー)
6日 (638カロリー)	7日 (578カロリー)	★天ぷら ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆筑前煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆南瓜の炊き合せ ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★タラのホイル焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート
13日 (610カロリー)	14日 (582カロリー)	15日 (654カロリー)	16日 (626カロリー)	17日 (653カロリー)	18日 (560カロリー)	19日 (576カロリー)
★信田巻 ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆大根のカニ あんかけ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆煮なます ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜のゆかり和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の カレー味ソテー ☆胡麻豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの西京焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆冬瓜の炒め煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
20日 (666カロリー)	21日 (597カロリー)	22日 (710カロリー)	23日 (660カロリー)	24日 (657カロリー)	25日 (625カロリー)	26日 (537カロリー)
★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆さつま芋のレモン煮 ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆八宝菜 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆がんもの炊き合せ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆白菜のクリーム煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆五目キンピラ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
27日 (663カロリー)	28日 (575カロリー)	29日 (647カロリー)	30日 (602カロリー)	31日 (569カロリー)		
★豚しゃぶ ☆ちくわの磯辺揚げ ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麴焼 ☆宝袋 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のから揚げ ☆ミニおでん ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★さんまの塩焼 ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆さつま芋と糸昆布煮 ☆春雨の酢の物 ☆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！