

2015年 7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(606カロリー)		2日(656カロリー)		3日(571カロリー)		4日(565カロリー)	
★イワシの梅肉揚げ ☆豆腐のあんかけ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの塩麴焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆五目大豆 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
5日(614カロリー)		6日(532カロリー)		7日(576カロリー)		8日(508カロリー)	
★マグロの 胡麻がらめ ☆厚蒸し卵 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★サケのマヨネーズ焼 ☆冬瓜の 海老あんかけ ☆そうめんサラダ ☆ちらし寿司 ☆デザート		★蒸し鶏 ☆なすとピーマンの 味噌炒め ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
9日(605カロリー)		10日(616カロリー)		11日(590カロリー)		12日(632カロリー)	
★サゴシの西京焼 ☆千草焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート		★肉じゃが ☆野菜のクリーム煮 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★天ぷら ☆なすの田楽 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★和風ハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
13日(575カロリー)		14日(620カロリー)		15日(653カロリー)		16日(645カロリー)	
★白身魚のホイル焼 ☆がんもの炊き合せ ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の生姜焼 ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★魚と野菜の レモン風味蒸し ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のみぞれ煮 ☆胡麻豆腐 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
17日(622カロリー)		18日(582カロリー)		19日(567カロリー)		20日(569カロリー)	
★タラのパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の オイスター炒め ☆卵豆腐のあんかけ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼き ☆夏野菜のトマト煮 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート		★煮込みハンバーグ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
21日(703カロリー)		22日(605カロリー)		23日(707カロリー)		24日(589カロリー)	
★カレーの照焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の南蛮漬 ☆野菜の明太焼 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★海老フライ ☆切干の煮物 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆野菜の揚げ浸し ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
25日(593カロリー)		26日(641カロリー)		27日(617カロリー)		28日(650カロリー)	
★白身魚のムニエル ☆五目きんぴら ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆なすの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★アジの竜田揚げ ☆野菜の旨煮 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆焼ビーフン ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	
29日(593カロリー)		30日(545カロリー)		31日(626カロリー)		31日(626カロリー)	
★サンマの蒲焼 ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★ポークチャップ ☆冬瓜の カニあんかけ ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆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！