

2015年 8月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)

日曜日		月曜日				土曜日	
30日(551カロリー)		31日(545カロリー)				1日(580カロリー)	
★サバの塩焼 ☆ビーフン ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐のあんかけ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート				★鶏のトマト煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート	
2日(607カロリー)		3日(542カロリー)		4日(642カロリー)		5日(604カロリー)	
★海老フライ ☆がんもの炊き合せ ☆きゅうりとしらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のオイスター炒め ☆小松菜の煮浸し ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のムニエル ☆五目きんぴら ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆蒸しなすの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	
9日(526カロリー)		10日(649カロリー)		11日(638カロリー)		12日(594カロリー)	
★鶏の治部煮 ☆なすとピーマンの味噌いため ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの塩麹焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
16日(587カロリー)		17日(617カロリー)		18日(553カロリー)		19日(532カロリー)	
★サンマの蒲焼 ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★タンダリーチキン ☆なすの煮物 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆野菜の明太焼き ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★肉豆腐 ☆野菜の揚げ浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
23日(580カロリー)		24日(582カロリー)		25日(623カロリー)		26日(551カロリー)	
★ポークチャップ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★タラのパン粉焼 ☆夏野菜のトマト煮 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の変わり揚げ ☆煮なます ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレーの照焼 ☆宝袋 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	
6日(540カロリー)		7日(716カロリー)		8日(748カロリー)		15日(677カロリー)	
★サケのマヨネーズ焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚しゃぶ ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの胡麻がらめ ☆切干の煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
13日(620カロリー)		14日(558カロリー)		21日(547カロリー)		22日(568カロリー)	
★ミートローフ ☆豆腐の田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート		★サゴシの西京焼 ☆オムレツ ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
20日(640カロリー)		21日(547カロリー)		28日(574カロリー)		29日(666カロリー)	
★天ぷら ☆野菜の旨煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★和風ハンバーグ ☆冬瓜のあんかけ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート		★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆春雨の炒め煮 ☆ポテトサラダ ☆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！