

# 2015年 9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(629カロリー)	2日(563カロリー)	3日(594カロリー)	4日(553カロリー)	5日(678カロリー)
		★アジの竜田揚げ ☆なすの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆五目大豆 ☆小松菜のお浸し ☆赤飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆がんもの炊き合せ ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麹焼 ☆野菜の旨煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日(670カロリー)	9日(648カロリー)	10日(500カロリー)	11日(625カロリー)	12日(683カロリー)
6日(609カロリー)	7日(764カロリー)	★豚しゃぶ ☆豆腐の田楽 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーの おほか和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆五目きんぴら ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆ミニおでん ☆きのこの明太和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆根菜の甘酢漬け ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
13日(555カロリー)	14日(632カロリー)	15日(609カロリー)	16日(654カロリー)	17日(541カロリー)	18日(603カロリー)	19日(582カロリー)
★魚のホイル焼 ☆筑前煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆春雨の炒め煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆焼ビーフン ☆チンゲン菜の おほか和え ☆ご飯 ☆デザート	★サケのマヨネーズ 焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
20日(537カロリー)	21日(623カロリー)	22日(578カロリー)	23日(593カロリー)	24日(591カロリー)	25日(602カロリー)	26日(600カロリー)
★牛肉の時雨煮 ☆胡麻豆腐 ☆蒸しなすの 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆キャベツと シラスの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ひじきの煮物 ☆焼なす ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆野菜の明太焼 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
27日(617カロリー)	28日(683カロリー)	29日(550カロリー)	30日(589カロリー)			
★サワラの柚庵焼 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの 胡麻がらめ ☆炒り豆腐 ☆くずきりサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆夏野菜のトマト煮 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート			

★9月第一水曜は『全国老人給食の日』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！