



2015年 10月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (596カロリー)	2日 (573カロリー)	3日 (597カロリー)
★サンマの蒲焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆なすとピーマンの 味噌炒め ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★エビチリ ☆がんもの炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (581カロリー)	9日 (670カロリー)	10日 (583カロリー)
★絹衣シュウマイ ☆五目大豆 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆野菜の旨煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆炒り豆腐 ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (553カロリー)	16日 (591カロリー)	17日 (599カロリー)
★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆ぜんまいの煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★さばの塩焼 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (611カロリー)	23日 (602カロリー)	24日 (530カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆小松菜の煮浸し ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
29日 (669カロリー)	30日 (574カロリー)	31日 (645カロリー)
★マグロの 胡麻がらめ ☆ミニおでん ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆煮なます ☆キャベツと しらすの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (546カロリー)	5日 (571カロリー)	6日 (659カロリー)	7日 (607カロリー)
★鶏の照焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの西京焼 ☆ビーフン ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆厚蒸し卵 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆ひじきの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
11日 (687カロリー)	12日 (597カロリー)	13日 (669カロリー)	14日 (575カロリー)
★天ぷら ☆八宝菜 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆切干の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆さつま芋と厚揚げ煮 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆白菜のクリーム煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
18日 (624カロリー)	19日 (586カロリー)	20日 (634カロリー)	21日 (644カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆五目きんぴら ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆根菜の甘酢漬け ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麴焼 ☆春雨の炒め煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
25日 (605カロリー)	26日 (595カロリー)	27日 (606カロリー)	28日 (531カロリー)
★白身魚のムニエル ☆宝袋 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆胡麻豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆豆腐田楽 ☆小松菜の辛子和え ☆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！