

# 2016年 2月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (579カロリー)	2日 (584カロリー)	3日 (653カロリー)	4日 (623カロリー)	5日 (650カロリー)	6日 (558カロリー)
★鶏の味噌漬焼 ☆厚揚げの 炊き合わせ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆ほうれん草の 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カツオの揚げ浸し ☆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	★信田巻 ☆根菜の味噌煮 ☆わかめと きゅうりの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆ビーフン ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート
7日 (618カロリー)	8日 (502カロリー)	9日 (542カロリー)	10日 (585カロリー)	11日 (512カロリー)	13日 (549カロリー)
★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆五目きんぴら ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆野菜の旨煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの袖庵焼 ☆オムレツ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆冬野菜の 袖味噌かけ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
14日 (532カロリー)	15日 (559カロリー)	16日 (581カロリー)	17日 (519カロリー)	18日 (607カロリー)	20日 (537カロリー)
★鮭の塩焼 ☆厚蒸し卵 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆豆腐田楽 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆ミニおでん ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆宝袋 ☆白菜と春菊の お浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆大根の かにあんかけ ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
21日 (620カロリー)	22日 (632カロリー)	23日 (527カロリー)	24日 (600カロリー)	25日 (657カロリー)	27日 (605カロリー)
★ミートローフ ☆白菜のクリーム煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のカレーソテー ☆胡麻豆腐 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆がんもの炊き合わせ ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆切干の煮物 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
28日 (625カロリー)	29日 (588カロリー)				
★ブリの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆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！