

2016年 5月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
1日 (555カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆豆腐田楽 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	2日 (539カロリー) ★煮魚 ☆ビーフン ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (558カロリー) ★ミートローフ ☆ちくわの磯辺揚げ ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	4日 (592カロリー) ★サバの塩焼 ☆炒り豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	5日 (567カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆豆腐のきのこあん ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	6日 (643カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆大根とベーコンのカレー炒め ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	7日 (609カロリー) ★鶏のピカタ ☆若竹煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		
8日 (546カロリー) ★天ぷら ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (646カロリー) ★肉じゃが ☆煮なます ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (578カロリー) ★サケの塩焼 ☆厚蒸し卵 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	11日 (559カロリー) ★キャベツのメンチカツ ☆五目きんぴら ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (681カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆八宝菜 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	13日 (641カロリー) ★豚しゃぶ ☆卵豆腐のあんかけ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	14日 (625カロリー) ★ブリの照焼 ☆宝袋 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		
15日 (549カロリー) ★鶏肉のケチャップがらめ ☆高野の炊き合わせ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (570カロリー) ★カレイの照焼 ☆オムレツ ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	17日 (641カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆豆腐のカニあんかけ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	18日 (621カロリー) ★サワラの西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	19日 (665カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (688カロリー) ★エビフライ ☆がんもの炊き合わせ ☆コールスローサラダ ☆ご飯	21日 (605カロリー) ★ポークチャップ ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		
22日 (554カロリー) ★魚のホイル焼 ☆春雨の炒め煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (533カロリー) ★鶏の治部煮 ☆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	24日 (563カロリー) ★マグロの胡麻がらめ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	25日 (670カロリー) ★肉豆腐 ☆切干の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (615カロリー) ★サケのマヨネーズ焼 ☆ミニおでん ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	27日 (586カロリー) ★和風ハンバーグ ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	28日 (598カロリー) ★ハマチの揚げ浸し ☆野菜の明太焼 ☆キャベツとツナの和え物 ☆ご飯 ☆デザート		
29日 (633カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆千草焼 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (618カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (623カロリー) ★鶏の照焼 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆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！