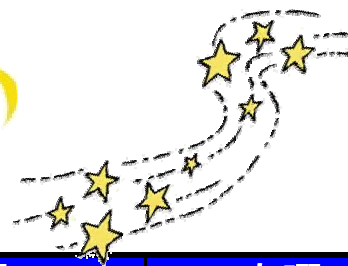


2016年 7月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



日曜日					金曜日	土曜日
31日 (560リー)					1日 (606カロリー)	2日 (536カロリー)
★カレイの照焼 ☆野菜のクリーム煮 ☆くずきりサラダ ☆ご飯 ☆デザート					★白身魚のホイル焼 ☆じゃが芋の そばろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日			
3日 (601カロリー)	4日 (617カロリー)	5日 (586カロリー)	6日 (563カロリー)	7日 (594カロリー)	8日 (569カロリー)	9日 (621カロリー)
★サゴシの袖庵焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆炒り豆腐 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆茄子の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆きゅうりとワカメ の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ひじきの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆厚蒸し卵 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
10日 (604カロリー)	11日 (614カロリー)	12日 (624カロリー)	13日 (536カロリー)	14日 (673カロリー)	15日 (565カロリー)	16日 (623カロリー)
★蒸し鶏 ☆豆腐のきのこあん ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆ミニおでん ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆オムレツ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆煮なます ☆小芋の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆根菜の甘酢 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆茄子の田楽 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (512カロリー)	18日 (617カロリー)	19日 (582カロリー)	20日 (568カロリー)	21日 (615カロリー)	22日 (633カロリー)	23日 (559カロリー)
★白身魚のムニエル ☆五目キンピラ ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のケチャップ風味 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ぜんまいの煮物 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ハッシュドビーフ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの 胡麻がらめ ☆夏野菜のトマト煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼き ☆胡麻豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート
24日 (607カロリー)	25日 (602カロリー)	26日 (591カロリー)	27日 (616カロリー)	28日 (584カロリー)	29日 (615カロリー)	30日 (592カロリー)
★豚肉の南蛮漬 ☆卵豆腐 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆五目大豆 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★鶏肉のレモンマヨ ソース ☆宝袋 ☆焼茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの塩麹焼 ☆千草焼 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆煮なます ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆ビーフン ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆冬瓜の かにあんかけ ☆蒸し茄子の 生姜醤油 ☆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！