



2016年 8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 (639カロリー) ★酢豚 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	2日 (536カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆春雨の炒め煮 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	3日 (610カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (604カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆胡麻豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	5日 (638カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	6日 (511カロリー) ★赤魚の煮付け ☆茄子の田楽 ☆人参のツナ和え ☆ご飯 ☆デザート
日曜日					
7日 (642カロリー) ★絹衣焼売 ☆がんもの 炊き合わせ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	8日 (605カロリー) ★サバの塩焼 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	9日 (587カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆切干の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	10日 (615カロリー) ★海老フライ ☆冬瓜のカニあんかけ ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (642カロリー) ★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	12日 (582カロリー) ★サケのクリーム コーン焼 ☆五目大豆 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
14日 (648カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	15日 (624カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆野菜の旨煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (633カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (661カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (565カロリー) ★白身魚のムニエル ☆宝袋 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	19日 (634カロリー) ★鶏のみぞれ煮 ☆根菜の甘酢 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
21日 (615カロリー) ★肉じゃが ☆野菜の揚げ浸し ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	22日 (550カロリー) ★マグロの胡麻がらめ ☆ぜんまいの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (577カロリー) ★信田巻 ☆茄子とピーマンの 味噌煮 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	24日 (577カロリー) ★サケの塩焼き ☆夏野菜のトマト煮 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	25日 (561カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (635カロリー) ★カレイの照焼 ☆豆腐の きのこあんかけ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
28日 (573カロリー) ★ブリの照焼 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	29日 (537カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆冬瓜の炊き合わせ ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (560カロリー) ★赤魚の西京焼 ☆卵豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (583カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆野菜サラダ ☆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！