

# 2016年 9月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日		金曜日		土曜日			
1日 (600カロリー)		2日 (590カロリー)		3日 (634カロリー)			
★魚のホイル焼 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉のカレーソテー ☆ミニおでん ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★サンマの南蛮漬 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
4日 (609カロリー)		5日 (575カロリー)		6日 (646カロリー)		7日 (550カロリー)	
★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★サケ塩焼き ☆宝袋 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆胡麻豆腐 ☆キャベツと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★サワラの柚庵焼 ☆野菜の明太焼 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (565カロリー)		9日 (608カロリー)		10日 (669カロリー)			
★和風ハンバーグ ☆冬瓜のあんかけ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの胡麻がらめ ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆卵豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート			
11日 (552カロリー)		12日 (614カロリー)		13日 (658カロリー)		14日 (600カロリー)	
★赤魚の煮物 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の照焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの照焼 ☆千草焼 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★すき焼き ☆野菜の揚げ浸し ☆インゲンと 人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
15日 (603カロリー)		16日 (602カロリー)		17日 (603カロリー)			
★海老フライ ☆豆腐の田楽 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆炒り豆腐 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サケの西京焼 ☆煮なます ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート			
18日 (630カロリー)		19日 (575カロリー)		20日 (605カロリー)		21日 (586カロリー)	
★豚しゃぶ ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サワラの マヨネーズ焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の治部煮 ☆根菜の甘酢 ☆蒸し茄子 ☆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	
22日 (640カロリー)		23日 (573カロリー)		24日 (561カロリー)			
★牛肉の時雨煮 ☆ビーフン ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の天ぷら ☆なすの煮物 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート			
25日 (570カロリー)		26日 (542カロリー)		27日 (615カロリー)		28日 (642カロリー)	
★アジの竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の味噌煮 ☆五目キンピラ ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート		★サバの塩焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★タンドリーチキン ☆五目大豆 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (520カロリー)		30日 (538カロリー)					
★タラの野菜あんか け ☆高野の炊き合わせ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の オイスター炒め ☆夏野菜のトマト煮 ☆小松菜の煮浸し ☆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！