

# 2016年 11月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (534カロリー)	2日 (639519カロリー)	3日 (600カロリー)	4日 (598カロリー)	5日 (600カロリー)
		★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆キャベツと 若布のお浸し ☆ご飯	★コロケ ☆五目大豆 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆千草焼 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (557カロリー)	9日 (618カロリー)	10日 (538カロリー)	11日 (602カロリー)	12日 (583カロリー)
6日 (615カロリー)	7日 (579カロリー)	★タラのパン粉焼 ☆豆腐田楽 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻き ☆ひじきの煮物 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの袖庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆チンゲン菜の 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆さつま芋と 厚揚げの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★秋刀魚の塩焼き ☆オムレツ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
13日 (522カロリー)	14日 (542カロリー)	15日 (557カロリー)	16日 (585カロリー)	17日 (637カロリー)	18日 (565カロリー)	19日 (551カロリー)
★豚カツ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★サケの西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆大豆のトマト煮 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆五目キンピラ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ミニおでん ☆人参のツナ和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆野菜の明太焼 ☆白菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆炒り豆腐 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
20日 (522カロリー)	21日 (531カロリー)	22日 (619カロリー)	23日 (572カロリー)	24日 (530カロリー)	25日 (595カロリー)	26日 (568カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆胡麻豆腐 ☆きのこの甘酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆煮なます ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆卵豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆野菜の旨煮 ☆きゅうりと 若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
27日 (607カロリー)	28日 (594カロリー)	29日 (650カロリー)	30日 (632カロリー)			
★和風ハンバーグ ☆根菜の胡麻味噌煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★ぶりの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の味噌煮 ☆ビーフン ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆八宝菜 ☆かぶの甘酢 ☆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！