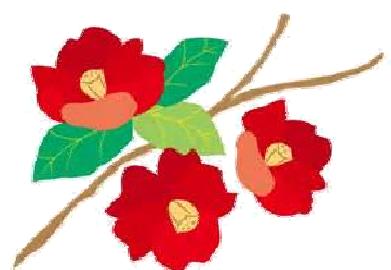


2017年 2月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5日 (559カロリー) ★牛肉のオイスター炒め ☆冬野菜の柚味噌 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	6日 (658カロリー) ★海老フライ ☆八宝菜 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	7日 (615カロリー) ★絹衣焼売 ☆ビーフン ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	8日 (530カロリー) ★赤魚の煮付け ☆厚蒸し卵 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	9日 (516カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆白菜のクリーム煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (559カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	11日 (545カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆胡麻豆腐 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート
12日 (558カロリー) ★カレイの照焼 ☆野菜のうま煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	13日 (637カロリー) ★焼肉 ☆野菜の明太焼 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	14日 (603カロリー) ★イワシの蒲焼 ☆オムレツ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	15日 (600カロリー) ★コロッケ ☆大根の蟹あんかけ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (537カロリー) ★魚の西京焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	17日 (640カロリー) ★豚しゃぶ ☆切干の煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (586カロリー) ★サバの塩焼 ☆ミニおでん ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
19日 (552カロリー) ★鶏の治部煮 ☆五目キンピラ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日 (590カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日 (602カロリー) ★肉豆腐 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	22日 (575カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (666カロリー) ★信田巻 ☆卵豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (582カロリー) ★サケの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	25日 (532カロリー) ★ポークチャップ ☆豆腐田楽 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
26日 (534カロリー) ★サゴシの柚庵焼 ☆千草焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	27日 (644カロリー) ★鶏の味噌漬焼 ☆根菜の甘酢 ☆白菜と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	28日 (583カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆高野豆腐の卵とじ ☆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！