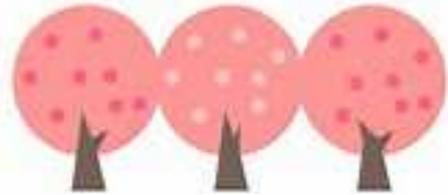


# 2017年 4月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



| 日曜日   |  |   |  |   |  | 土曜日  |
|---|--|---|--|---|--|--|
| <b>30日 (520カロリー)</b><br>★豚肉の南蛮漬<br>☆卵豆腐<br>☆小松菜の辛子和え<br>☆ご飯<br>☆デザート          |  |   |  |   |  | <b>1日 (504カロリー)</b><br>★魚の西京焼<br>☆五目きんぴら<br>☆キャベツと<br>油揚げの生姜醤油<br>☆ご飯<br>☆デザート |
| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   |  |  |
| <b>2日 (630カロリー)</b><br>★牛肉の時雨煮<br>☆根菜の甘酢<br>☆ブロッコリーの<br>おかか和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>3日 (558カロリー)</b><br>★サバの塩焼<br>☆宝袋<br>☆ほうれん草のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート             | <b>4日 (630カロリー)</b><br>★肉団子の甘酢あん<br>☆胡麻豆腐<br>☆新キャベツのサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>5日 (579カロリー)</b><br>★カレーの照焼<br>☆野菜の明太焼<br>☆もやしの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>6日 (576カロリー)</b><br>★豚カツ<br>☆高野豆腐の<br>炊き合わせ<br>☆めた<br>☆ご飯<br>☆デザート           | <b>7日 (515カロリー)</b><br>★魚のマヨネーズ焼<br>☆春雨の炒め煮<br>☆フキの土佐煮<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>8日 (599カロリー)</b><br>★鶏の味噌漬焼<br>☆大根のカニあんかけ<br>☆ポテトサラダ<br>☆筍ご飯<br>☆デザート       |
| <b>9日 (532カロリー)</b><br>★煮魚<br>☆厚蒸し卵<br>☆白菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                 | <b>10日 (567カロリー)</b><br>★牛肉の<br>オイスター炒め<br>☆南瓜の炊き合わせ<br>☆ナムル<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>11日 (622カロリー)</b><br>★サゴシの柚庵焼<br>☆じゃが芋のそぼろ煮<br>☆マカロニサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート    | <b>12日 (571カロリー)</b><br>★煮込みハンバーグ<br>☆ふろふき大根<br>☆長芋の梅肉和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>13日 (574カロリー)</b><br>★魚のホイル焼<br>☆チンゲン菜の<br>オイスター炒め<br>☆南瓜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>14日 (531カロリー)</b><br>★卵の豚肉巻<br>☆白菜のクリーム煮<br>☆鉄骨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート    | <b>15日 (619カロリー)</b><br>★アジの竜田揚げ<br>☆煮なます<br>☆白菜の胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート          |
| <b>16日 (580カロリー)</b><br>★鶏の紅茶煮<br>☆ひじきの煮物<br>☆大根サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート           | <b>17日 (587カロリー)</b><br>★マグロの胡麻がらめ<br>☆千草焼<br>☆チンゲン菜の<br>おかか和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>18日 (652カロリー)</b><br>★焼肉<br>☆豆腐田楽<br>☆春雨の酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート               | <b>19日 (617カロリー)</b><br>★海老フライ<br>☆五目大豆<br>☆野菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>20日 (569カロリー)</b><br>★ミートローフ<br>☆若竹煮<br>☆なます<br>☆ご飯<br>☆デザート                 | <b>21日 (619カロリー)</b><br>★カレーの甘酢あん<br>☆ミニおでん<br>☆白和え<br>☆ご飯<br>☆デザート      | <b>22日 (574カロリー)</b><br>★豚しゃぶ<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>☆筍の木の芽和え<br>☆ご飯<br>☆デザート         |
| <b>23日 (582カロリー)</b><br>★サケの塩焼<br>☆ビーフン<br>☆野菜のポン酢和え<br>☆ご飯<br>☆デザート          | <b>24日 (523カロリー)</b><br>★鶏の治部煮<br>☆大豆のトマト煮<br>☆春雨サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート           | <b>25日 (576カロリー)</b><br>★ブリの照焼<br>☆野菜の旨煮<br>☆きゅうりと<br>ワカメの酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>26日 (547カロリー)</b><br>★肉じゃが<br>☆小松菜の煮浸し<br>☆卵の花<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>27日 (617カロリー)</b><br>★タラのパン粉焼<br>☆オムレツ<br>☆インゲンの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート         | <b>28日 (526カロリー)</b><br>★コロケ<br>☆炒り豆腐<br>☆キャベツの<br>ゆかり和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>29日 (698カロリー)</b><br>★魚の蒲焼<br>☆八宝菜<br>☆スパゲティサラダ<br>☆ご飯<br>☆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！