

# 2017年 5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
<b>1日 (517カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆五目きんぴら ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (540カロリー)</b> ★鶏の照焼 ☆五目大豆 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (611カロリー)</b> ★サケの塩焼 ☆ビーフン ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (595カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆厚蒸し卵 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (609カロリー)</b> ★魚の西京焼 ☆根菜の甘酢 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (587カロリー)</b> ★ミートローフ ☆がんもの炊き合わせ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>日曜日</b>					
<b>7日 (632カロリー)</b> ★タラのパン粉焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆豆ご飯 ☆デザート	<b>8日 (557カロリー)</b> ★卵の豚肉巻 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (587カロリー)</b> ★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (620カロリー)</b> ★鶏のピカタ ☆八宝菜 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (600カロリー)</b> ★魚のムニエル ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (615カロリー)</b> ★焼肉 ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>14日 (568カロリー)</b> ★絹衣シュウマイ ☆根菜の胡麻味噌煮 ☆きゅうりと 若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>15日 (565カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆大根のカニあんかけ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (623カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆白菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (543カロリー)</b> ★白身魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (510カロリー)</b> ★蒸し鶏 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (551カロリー)</b> ★煮魚 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>21日 (582カロリー)</b> ★アジの竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆インゲンの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>22日 (636カロリー)</b> ★信田巻 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆新じゃがサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (558カロリー)</b> ★カレーの照焼 ☆ミニおでん ☆ナスの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (585カロリー)</b> ★ポークチャップ ☆豆腐のきのこあん ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (618カロリー)</b> ★エビフライ ☆煮なます ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (562カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>28日 (547カロリー)</b> ★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	<b>29日 (581カロリー)</b> ★魚の蒲焼 ☆野菜の旨煮 ☆キャベツと若布の お浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (644カロリー)</b> ★コロケ ☆切干の煮物 ☆インゲンと 人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (583カロリー)</b> ★ブリの照焼 ☆オムレツ ☆ほうれん草のお浸し ☆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！