

# 2017年 7月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



土曜日
<b>1日 (585カロリー)</b>
★コロケ ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----

日曜日	月曜日
<b>30日 (533カロリー)</b>	<b>31日 (551カロリー)</b>
★赤魚の天ぷら ☆春雨の炒め煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆卵豆腐 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

<b>2日 (611カロリー)</b>	<b>3日 (613カロリー)</b>
★白身魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆ミニおでん ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>4日 (526カロリー)</b>
★サケの塩焼 ☆茄子の煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>5日 (577カロリー)</b>
★蒸し鶏 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート

<b>6日 (639カロリー)</b>
★カレーの照焼 ☆八宝菜 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>7日 (566カロリー)</b>
★牛肉のしぐれ煮 ☆厚蒸し卵 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>8日 (529カロリー)</b>
★サンマの南蛮漬 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>9日 (587カロリー)</b>	<b>10日 (542カロリー)</b>
★肉団子の甘酢あん ☆五目キンピラ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆煮なます ☆焼茄子 ☆ご飯 ☆デザート

<b>11日 (591カロリー)</b>
★豚肉のカレーソテー ☆千草焼 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>12日 (578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>13日 (613カロリー)</b>
★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>14日 (593カロリー)</b>
★ブリの照焼 ☆宝袋 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>15日 (550カロリー)</b>
★肉豆腐 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

<b>16日 (542カロリー)</b>	<b>17日 (652カロリー)</b>
★マグロの胡麻がらめ ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆長いもの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆冬瓜の炊き合わせ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>18日 (559カロリー)</b>
★タラのパン粉焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート

<b>19日 (572カロリー)</b>
★豚カツ ☆炒り豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート

<b>20日 (604カロリー)</b>
★サバの塩焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>21日 (603カロリー)</b>
★タンドリーチキン ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>22日 (606カロリー)</b>
★海老フライ ☆切干の煮物 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>23日 (636カロリー)</b>	<b>24日 (550カロリー)</b>
★焼肉 ☆オムレツ ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆ビーフン ☆大豆のトマト煮 ☆ご飯 ☆デザート

<b>25日 (605カロリー)</b>
★信田巻 ☆夏野菜のトマト煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート

<b>26日 (562カロリー)</b>
★アジの南蛮漬 ☆茄子の田楽 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート

<b>27日 (583カロリー)</b>
★豚しゃぶ ☆ぜんまいの煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>28日 (625カロリー)</b>
★サンマの蒲焼 ☆野菜の旨煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート

<b>29日 (529カロリー)</b>
★鶏のケチャップ風味 ☆小松菜の煮浸し ☆白和え ☆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！