

2017年 8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 (579カロリー)	2日 (613カロリー)	3日 (618カロリー)	4日 (619カロリー)	5日 (558カロリー)
		★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆がんもの炊き合わせ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆煮なます ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (550カロリー)	9日 (619カロリー)	10日 (594カロリー)	11日 (572カロリー)	12日 (551カロリー)
6日 (539カロリー)	7日 (540カロリー)	★牛肉の時雨煮 ☆厚蒸し卵 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★タラの香草焼 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆冬瓜のあんかけ ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆ビーフン ☆大豆のトマト煮 ☆ちらし寿司 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
13日 (533カロリー)	14日 (627カロリー)	15日 (602カロリー)	16日 (578カロリー)	17日 (621カロリー)	18日 (581カロリー)	19日 (595カロリー)
★魚の西京焼 ☆野菜の揚げ浸し ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚の野菜あん ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆切干の煮物 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリのポン酢焼 ☆ミニおでん ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ナスとピーマンの 味噌炒め ☆ひじきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆根菜の甘酢 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
20日 (604カロリー)	21日 (516カロリー)	22日 (597カロリー)	23日 (641カロリー)	24日 (501カロリー)	25日 (564カロリー)	26日 (582カロリー)
★豚カツ ☆五目大豆 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆ナスの煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆卵豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆小松菜の煮浸し ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の南蛮漬け ☆ナスの田楽 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆冬瓜の炊き合わせ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
27日 (600カロリー)	28日 (613カロリー)	29日 (536カロリー)	30日 (553カロリー)	31日 (524カロリー)		
★サバの塩焼 ☆じゃが芋の そばろ煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの 胡麻がらめ ☆切干の煮物 ☆長いもの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★タンドリーチキン ☆春雨の炒め煮 ☆蒸しナス ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆夏野菜のトマト煮 ☆たたききゅうり ☆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！