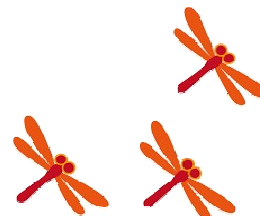


2017年 9月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



金曜日	土曜日
1日 (602カロリー)	2日 (636カロリー)
★牛肉の三色巻き ☆ひじきの煮物 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの揚げ浸し ☆ミニおでん ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (601カロリー)	9日 (625カロリー)
★エビフライ ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆ビーフン ☆きゅうりと若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
15日 (555カロリー)	16日 (570カロリー)
★チキンピカタ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼き ☆高野の炊き合わせ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (523カロリー)	23日 (589カロリー)
★魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の揚げ浸し ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
29日 (583カロリー)	30日 (605カロリー)
★豚肉の南蛮漬け ☆ぜんまいの煮物 ☆コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラの香草焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
3日 (606カロリー)	4日 (619カロリー)	5日 (505カロリー)	6日 (592カロリー)	7日 (544カロリー)
★コロッケ ☆冬瓜のあんかけ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆ちくわの磯辺揚げ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆茄子の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (618カロリー)	11日 (584カロリー)	12日 (617カロリー)	13日 (601カロリー)	14日 (507カロリー)
★サゴシの柚庵焼 ☆千草焼 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆がんもの炊き合わせ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆炒り豆腐 ☆キャベツと若布のお浸し ☆ご飯
17日 (508カロリー)	18日 (651カロリー)	19日 (552カロリー)	20日 (552カロリー)	21日 (570カロリー)
★肉豆腐 ☆なすの田楽 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆お赤飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆五目キンピラ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆卵豆腐 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート
24日 (559カロリー)	25日 (502カロリー)	26日 (549カロリー)	27日 (605カロリー)	28日 (554カロリー)
★カレーの照焼 ☆宝袋 ☆青梗菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆野菜のトマト煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆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！