

# 2017年 10月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)

| 日曜日   | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日   |
|---|---|--|---|--|---|---|
| <b>1日 (619カロリー)</b><br>★鶏のトマト煮<br>☆ビーフン<br>☆小松菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>2日 (620カロリー)</b><br>★海老フライ<br>☆ひじきの煮物<br>☆長芋の梅肉和え<br>☆ご飯<br>☆デザート          | <b>3日 (599カロリー)</b><br>★牛肉の三色巻<br>☆豆腐田楽<br>☆野菜のポン酢和え<br>☆ご飯<br>☆デザート             | <b>4日 (578カロリー)</b><br>★サゴシの柚庵焼<br>☆南瓜の糸昆布煮<br>☆マカロニサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート               | <b>5日 (602カロリー)</b><br>★肉団子の甘酢あん<br>☆がんもの炊き合わせ<br>☆大根サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>6日 (567カロリー)</b><br>★サバの塩焼<br>☆じゃが芋の<br>そばろ煮<br>☆きゅうりと<br>ワカメの酢の物<br>☆ご飯 ☆デザート | <b>7日 (622カロリー)</b><br>★豚肉の生姜焼き<br>☆厚蒸し卵<br>☆ナムル<br>☆ご飯<br>☆デザート              |
| <b>8日 (627カロリー)</b><br>★ブリの照焼<br>☆ミニおでん<br>☆野菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>9日 (508カロリー)</b><br>★鶏のマヨカレー焼<br>☆炒り豆腐<br>☆青菜のお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート          | <b>10日 (554カロリー)</b><br>★魚の西京焼<br>☆春雨の炒め煮<br>☆白和え<br>☆芋ご飯<br>☆デザート               | <b>11日 (535カロリー)</b><br>★肉豆腐<br>☆大根のあんかけ<br>☆めた<br>☆ご飯<br>☆デザート                       | <b>12日 (621カロリー)</b><br>★アジの竜田揚げ<br>☆野菜のクリーム煮<br>☆もやしの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート   | <b>13日 (640カロリー)</b><br>★焼売<br>☆茄子の煮物<br>☆スパゲティサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                | <b>14日 (635カロリー)</b><br>★煮魚<br>☆八宝菜<br>☆野菜の<br>コロコロサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート        |
| <b>15日 (612カロリー)</b><br>★ポークチャップ<br>☆煮なます<br>☆キャベツサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>16日 (557カロリー)</b><br>★魚のムニエル<br>☆五目大豆<br>☆ブロッコリーの<br>わさび和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>17日 (545カロリー)</b><br>★鶏の磯辺揚げ<br>☆卵豆腐<br>☆白菜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート                | <b>18日 (506カロリー)</b><br>★魚のマヨネーズ焼<br>☆五目キンピラ<br>☆春雨の酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート               | <b>19日 (701カロリー)</b><br>★焼肉<br>☆根菜の甘酢<br>☆卵の花<br>☆ご飯<br>☆デザート                | <b>20日 (578カロリー)</b><br>★サケの塩焼き<br>☆オムレツ<br>☆チンゲン菜の<br>胡麻マヨ和え<br>☆ご飯<br>☆デザート     | <b>21日 (616カロリー)</b><br>★信田巻<br>☆胡麻豆腐<br>☆南瓜の茶巾<br>☆ご飯<br>☆デザート               |
| <b>22日 (581カロリー)</b><br>★サンマの蒲焼<br>☆野菜の旨煮<br>☆白菜の胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>23日 (554カロリー)</b><br>★豚カツ<br>☆切干の煮物<br>☆きゅうりと<br>シラスの酢の物<br>☆お赤飯<br>☆デザート  | <b>24日 (509カロリー)</b><br>★魚のホイル焼<br>☆ぜんまいの煮物<br>☆キャベツと<br>ワカメのお浸し<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>25日 (552カロリー)</b><br>★鶏の味噌漬焼<br>☆高野豆腐の<br>炊き合わせ<br>☆小松菜の辛子和え<br>☆ご飯<br>☆デザート       | <b>26日 (598カロリー)</b><br>★白身魚のパン粉焼<br>☆宝袋<br>☆インゲンと<br>人参のサラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>27日 (568カロリー)</b><br>★牛肉の<br>オイスター炒め<br>☆野菜の明太焼<br>☆なます<br>☆ご飯<br>☆デザート        | <b>28日 (536カロリー)</b><br>★カレイの照焼<br>☆さつま芋の<br>炊き合わせ<br>☆大豆の酢の物<br>☆ご飯<br>☆デザート |
| <b>29日 (603カロリー)</b><br>★ミートローフ<br>☆小松菜の煮浸し<br>☆南瓜サラダ<br>☆ご飯<br>☆デザート | <b>30日 (616カロリー)</b><br>★マグロの胡麻がらめ<br>☆千草焼<br>☆インゲンの胡麻和え<br>☆ご飯<br>☆デザート      | <b>31日 (582カロリー)</b><br>★豚しゃぶ<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>☆春雨サラダ<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！