

2017年 11月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 (566カロリー)	2日 (515カロリー)	3日 (660カロリー)	4日 (537カロリー)
			★白身魚のホイル焼き ☆ぜんまいの煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のケチャップ風味 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆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 ☆ミニおでん ☆ほうれん草の 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆豆腐のきのこあん ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日 (594カロリー)	9日 (643カロリー)	10日 (526カロリー)	11日 (573カロリー)
★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆卵豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼き ☆野菜の旨煮 ☆人参と インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆白菜のクリーム煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆オムレツ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆炒り豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆煮なます ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
12日 (595カロリー)	13日 (561カロリー)	14日 (615カロリー)	15日 (583カロリー)	16日 (517カロリー)	17日 (542カロリー)	18日 (554カロリー)
★牛肉の オイスター炒め ☆厚蒸し卵 ☆インゲンのサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆南瓜の茶巾 ☆青梗菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆ビーフン ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜サラダ ☆きのこご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆五目きんぴら ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
19日 (548カロリー)	20日 (602カロリー)	21日 (696カロリー)	22日 (580カロリー)	23日 (564カロリー)	24日 (568カロリー)	25日 (604カロリー)
★サケの塩焼き ☆ひじきの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆大根のあんかけ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆八宝菜 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆がんもの炊き合わせ ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の ケチャップ炒め ☆切干の煮物 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京漬焼き ☆千草焼 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート
26日 (504カロリー)	27日 (548カロリー)	28日 (516カロリー)	29日 (582カロリー)	30日 (593カロリー)		
★鶏の治部煮 ☆青梗菜の炒め物 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆宝袋 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆五目大豆 ☆キャベツと 若布のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆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！