

2018年 1月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日 (626カロリー)	金曜日 5日 (596カロリー)	土曜日 6日 (551カロリー)	
年 始 休 み						
7日 (534カロリー) ★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	8日 (522カロリー) ★サゴシの柚庵焼 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	9日 (552カロリー) ★松風焼 ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (572カロリー) ★サバの塩焼 ☆千草焼 ☆きゅうりと若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (558カロリー) ★豚肉のケチャップ炒め ☆豆腐田楽 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (681カロリー) ★マグロの南蛮漬け ☆伊達巻 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	13日 (565カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート
14日 (597カロリー) ★エビフライ ☆大根のあんかけ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	15日 (599カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (524カロリー) ★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (644カロリー) ★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (565カロリー) ★サケの塩焼き ☆青梗菜のオイスター炒め ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	19日 (525カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆五目キンピラ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	20日 (573カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆キャベツのゆかり和え ☆ご飯
21日 (574カロリー) ★鶏のマヨカレー焼 ☆野菜の洋風煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	22日 (542カロリー) ★魚の西京焼 ☆厚蒸し卵 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	23日 (579カロリー) ★焼肉 ☆南瓜の茶巾 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	24日 (626カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆ミニおでん ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	25日 (573カロリー) ★焼売 ☆五目大豆 ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	26日 (513カロリー) ★カレーの照焼 ☆高野の炊き合わせ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	27日 (551カロリー) ★豚カツ ☆炒り豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
28日 (679カロリー) ★ブリの焼き浸し ☆八宝菜 ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	29日 (617カロリー) ★鶏の治部煮 ☆根菜の甘酢 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (632カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆宝袋 ☆青梗菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	31日 (672カロリー) ★牛肉の三色巻き ☆胡麻豆腐 ☆南瓜サラダ ☆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！