

2018年 3月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (522カロリー) ★サゴシの袖庵焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	2日 (580カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	3日 (588カロリー) ★白身魚のパン粉焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆菜の花のお浸し ☆ちらし寿司 ☆デザート
8日 (606カロリー) ★豚しゃぶ ☆がんもの 炊き合わせ ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (595カロリー) ★ブリの焼浸し ☆煮なます ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (557カロリー) ★鶏の治部煮 ☆ビーフン ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
15日 (534カロリー) ★煮魚 ☆千草焼 ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	16日 (566カロリー) ★豚カツ ☆大根のあんかけ ☆きゅうりとワカメの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	17日 (565カロリー) ★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
22日 (570カロリー) ★和風ハンバーグ ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	23日 (618カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	24日 (588カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
29日 (581カロリー) ★魚の西京焼 ☆ミニおでん ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (604カロリー) ★ミートローフ ☆野菜の炊き合わせ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (535カロリー) ★魚の甘酢あん ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (620カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	5日 (587カロリー) ★カレーの照焼 ☆オムレツ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	6日 (606カロリー) ★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	7日 (629カロリー) ★アジのムニエル ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
11日 (600カロリー) ★サバの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	12日 (536カロリー) ★肉豆腐 ☆冬野菜の 柚味噌かけ ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	13日 (599カロリー) ★マグロの南蛮漬け ☆炒り豆腐 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	14日 (599カロリー) ★絹衣焼売 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
18日 (540カロリー) ★鶏の照焼 ☆五目大豆 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	19日 (555カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆野菜の洋風煮 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	20日 (595カロリー) ★牛肉の オイスター炒め ☆厚蒸し卵 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	21日 (521カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆春雨の炒め煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
25日 (542カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	26日 (561カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆五目キンピラ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	27日 (566カロリー) ★海老フライ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	28日 (567カロリー) ★肉じゃが ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆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！