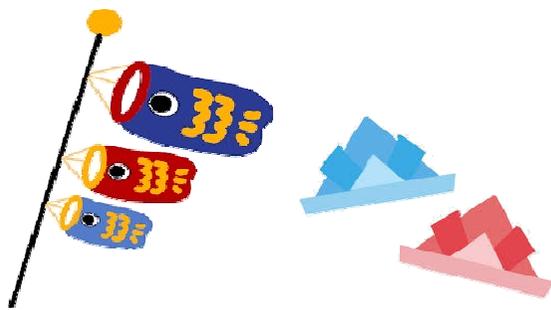


2018年 5月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (562カロリー)	2日 (538カロリー)	3日 (668カロリー)	4日 (567カロリー)	5日 (588カロリー)
		★肉団子の甘酢あん ☆豆腐田楽 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★さごしの柚庵焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆根菜の甘酢 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆胡麻豆腐 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (548カロリー)	9日 (561カロリー)	10日 (588カロリー)	11日 (604カロリー)	12日 (607カロリー)
6日 (611カロリー)	7日 (602カロリー)	★サンマの蒲焼 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆八宝菜 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート
13日 (593カロリー)	14日 (584カロリー)	15日 (504カロリー)	16日 (561カロリー)	17日 (595カロリー)	18日 (612カロリー)	19日 (606カロリー)
★鶏のピカタ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆五目大豆 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆小松菜の煮浸し ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆高野の炊き合わせ ☆きのこのマリネ ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆豆腐のあんかけ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のムニエル ☆じゃが芋の そばろ煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆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
20日 (564カロリー)	21日 (610カロリー)	22日 (535カロリー)	23日 (572カロリー)	24日 (577カロリー)	25日 (589カロリー)	26日 (548カロリー)
★魚の西京焼 ☆野菜の旨煮 ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆五目キンピラ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆卵豆腐 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のパン粉焼 ☆ビーフン ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
27日 (609カロリー)	28日 (569カロリー)	29日 (569カロリー)	30日 (600カロリー)	31日 (556カロリー)		
★豚カツ ☆煮なます ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の竜田揚げ ☆大根と ベーコンの炒め煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆卵の花 ☆もやしの胡麻和え ☆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！