


## 2018年 7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 (570カロリー)</b>	<b>2日 (588カロリー)</b>	<b>3日 (598カロリー)</b>	<b>4日 (557カロリー)</b>	<b>5日 (569カロリー)</b>	<b>6日 (616カロリー)</b>	<b>7日 (560カロリー)</b>
★海老フライ ☆ぜんまいの煮物 ☆焼茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆高野の炊き合わせ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆チンゲン菜の 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆茄子の田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆春雨の炒め煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>8日 (598カロリー)</b>	<b>9日 (554カロリー)</b>	<b>10日 (555カロリー)</b>	<b>11日 (577カロリー)</b>	<b>12日 (597カロリー)</b>	<b>13日 (668カロリー)</b>	<b>14日 (611カロリー)</b>
★鶏の紅茶煮 ☆野菜の揚げ浸し ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆野菜の旨煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆オムレツ ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆南瓜の炊き合わせ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆八宝菜 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (603カロリー)</b>	<b>16日 (519カロリー)</b>	<b>17日 (590カロリー)</b>	<b>18日 (570カロリー)</b>	<b>19日 (577カロリー)</b>	<b>20日 (589カロリー)</b>	<b>21日 (514カロリー)</b>
★魚のパン粉焼 ☆夏野菜のトマト煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆茄子の煮物 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの 胡麻がらめ ☆ミニおでん ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆野菜の明太焼 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆がんもの 炊き合わせ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の西京焼 ☆五目キンピラ ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (547カロリー)</b>	<b>23日 (597カロリー)</b>	<b>24日 (577カロリー)</b>	<b>25日 (633カロリー)</b>	<b>26日 (577カロリー)</b>	<b>27日 (534カロリー)</b>	<b>28日 (618カロリー)</b>
★卵の豚肉巻 ☆ビーフン ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆五目大豆 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆根菜の甘酢 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆切干の煮物 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏つくねの照焼 ☆冬瓜のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>29日 (528カロリー)</b>	<b>30日 (602カロリー)</b>	<b>31日 (566カロリー)</b>				
★蒸し魚の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼浸し ☆野菜のクリーム煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆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！