



2018年 8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 (524カロリー)	2日 (614カロリー)	3日 (510カロリー)	4日 (569カロリー)
			★鶏の治部煮 ☆胡麻豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆野菜の旨煮 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆焼茄子 ☆ご飯	★魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日 (617カロリー)	9日 (572カロリー)	10日 (513カロリー)	11日 (614カロリー)
5日 (585カロリー)	6日 (585カロリー)	7日 (559カロリー)	★サバの塩焼 ☆千草焼 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ちらし寿司 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆冬瓜のあんかけ ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
12日 (562カロリー)	13日	14日	15日	16日 (612カロリー)	17日 (581カロリー)	18日 (534カロリー)
★ブリの焼き浸し ☆春雨の炒め煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	お 盆 休 み			★マグロの 胡麻がらめ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆五目キンピラ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆茄子の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
19日 (504カロリー)	20日 (557カロリー)	21日 (535カロリー)	22日 (612カロリー)	23日 (550カロリー)	24日 (517カロリー)	25日 (564カロリー)
★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★さわらの柚庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆切干の煮物 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆五目大豆 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の西京焼 ☆野菜の揚げ浸し ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
26日 (649カロリー)	27日 (538カロリー)	28日 (579カロリー)	29日 (590カロリー)	30日 (627カロリー)	31日 (589カロリー)	
★アジの竜田揚げ ☆冬瓜の炊き合わせ ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆夏野菜のトマト煮 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆ひじきの煮物 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚の甘酢あん ☆茄子の田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐 ☆そうめんサラダ ☆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！