

2018年 8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
5日(585カロリー) ★ミートローフ ☆がんもの炊き合わせ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	6日(585カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆煮なます ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	7日(559カロリー) ★豚肉の南蛮漬 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	8日(617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	9日(572カロリー) ★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	10日(513カロリー) ★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	11日(614カロリー) ★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) ★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	13日 お盆休み	14日	15日	16日(612カロリー) ★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	17日(581カロリー) ★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	18日(534カロリー) ★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) ★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	20日(557カロリー) ★さわらの柚庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日(535カロリー) ★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	22日(612カロリー) ★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	23日(550カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆五目大豆 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	24日(517カロリー) ★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	25日(564カロリー) ★蒸し鶏 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
26日(649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	27日(538カロリー) ★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	28日(579カロリー) ★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	29日(590カロリー) ★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	30日(627カロリー) ★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	31日(589カロリー) ★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！

