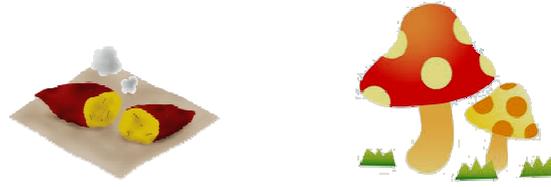


# 2018年 11月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日		金曜日		土曜日			
1日 (580カロリー)		2日 (646カロリー)		3日 (503カロリー)			
★焼売 ☆白菜のクリーム煮 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
4日 (563カロリー)		5日 (643カロリー)		6日 (640カロリー)		7日 (647カロリー)	
★サゴシの袖庵焼 ☆千草焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のトマト煮 ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの 胡麻がらめ ☆八宝菜 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (504カロリー)		9日 (592カロリー)		10日 (664カロリー)			
★魚の西京焼 ☆五目キンピラ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆キャベツと 油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のパン粉焼 ☆野菜の旨煮 ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート			
11日 (657カロリー)		12日 (579カロリー)		13日 (549カロリー)		14日 (602カロリー)	
★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の炊き合わせ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のマヨカレー焼 ☆豆腐田楽 ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆コールスロー ☆ご飯 ☆デザート	
15日 (544カロリー)		16日 (579カロリー)		17日 (554カロリー)			
★牛肉の時雨煮 ☆卵豆腐 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート		★サンマの蒲焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★コロッケ ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート			
18日 (570カロリー)		19日 (546カロリー)		20日 (601カロリー)		21日 (566カロリー)	
★カレーの照焼 ☆宝袋 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の南蛮漬 ☆さつま芋の糸昆布煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの焼き浸し ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のピカタ ☆ビーフン ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (631カロリー)		23日 (699カロリー)		24日 (620カロリー)			
★アジの竜田揚げ ☆ミニおでん ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆根菜の甘酢 ☆青菜と白菜の お浸し ☆きのこご飯 ☆デザート		★サバの塩焼 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート			
25日 (563カロリー)		26日 (523カロリー)		27日 (571カロリー)		28日 (523カロリー)	
★和風ハンバーグ ☆高野豆腐の卵とじ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆オムレツ ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のマヨネーズ焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (581カロリー)		30日 (578カロリー)					
★鶏の紅茶煮 ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★白身魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆野菜の コロコロサラダ ☆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！