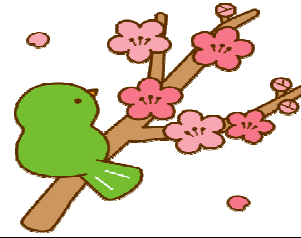


2019年 2月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



金曜日	土曜日
1日 (648カロリー)	2日 (631カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆五目キンピラ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆八宝菜 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3日 (511カロリー)	4日 (602カロリー)	5日 (610カロリー)	6日 (524カロリー)	7日 (578カロリー)	8日 (576カロリー)	9日 (664カロリー)
★鶏の治部煮 ☆冬野菜の 柚味噌かけ ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆大豆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆がんもの炊き合せ ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆野菜の明太焼 ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆切干の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆オムレツ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート
10日 (577カロリー)	11日 (606カロリー)	12日 (575カロリー)	13日 (625カロリー)	14日 (594カロリー)	15日 (592カロリー)	16日 (560カロリー)
★マグロの 胡麻がらめ ☆ぜんまいの煮物 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆大根のあんかけ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆胡麻豆腐 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆カブの柚香和え ☆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
17日 (551カロリー)	18日 (553カロリー)	19日 (518カロリー)	20日 (632カロリー)	21日 (605カロリー)	22日 (651カロリー)	23日 (576カロリー)
★肉と豆腐 ☆小松菜の煮浸し ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆五目大豆 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のパン粉焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆大根の田楽 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★魚の竜田揚げ ☆千草焼 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
24日 (576カロリー)	25日 (532カロリー)	26日 (586カロリー)	27日 (611カロリー)	28日 (546カロリー)		
★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆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	★サバの塩焼 ☆野菜の旨煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆煮なます ☆白菜の胡麻和え ☆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！
★事情により献立を変更する場合があります。