

2019年 3月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



日曜日					金曜日	土曜日
31日 (594カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆がんもの炊き合せ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート					1日 (546カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	2日 (570カロリー) ★ブリの焼浸し ☆白菜のクリーム煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日			
3日 (591カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆春雨の炒め煮 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (654カロリー) ★魚の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆野菜サラダ ☆ちらし寿司 ☆デザート	5日 (581カロリー) ★焼売 ☆野菜の柚味噌かけ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	6日 (576カロリー) ★さばの塩焼 ☆ひじきの煮物 ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	7日 (604カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	8日 (638カロリー) ★魚の西京焼 ☆八宝菜 ☆コールスロー ☆サラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (605カロリー) ★豚カツ ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (603カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆オムレツ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (631カロリー) ★和風ハンバーグ ☆煮なます ☆野菜のコロコロ ☆サラダ ☆ご飯 ☆デザート	12日 (570カロリー) ★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (606カロリー) ★肉豆腐 ☆大根のあんかけ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	14日 (573カロリー) ★魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	15日 (536カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆炒り豆腐 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (522カロリー) ★煮魚 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
17日 (623カロリー) ★鶏の照焼 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	18日 (532カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆野菜の旨煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	19日 (673カロリー) ★焼肉 ☆野菜の明太焼 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	20日 (578カロリー) ★カレーの照焼 ☆千草焼 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日 (570カロリー) ★コロッケ ☆五目大豆 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (546カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆ポトフ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (578カロリー) ★鶏のケチャップ風味 ☆ミニおでん ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
24日 (563カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆大豆のトマト煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (606カロリー) ★豚しゃぶ ☆厚蒸し卵 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (580カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆切干の煮物 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	27日 (577カロリー) ★ミートローフ ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	28日 (667カロリー) ★海老フライ ☆ぜんまいの煮物 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (536カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆豆腐田楽 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	30日 (514カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆五目キンピラ ☆春雨サラダ ☆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！
★事情により献立を変更する場合があります。