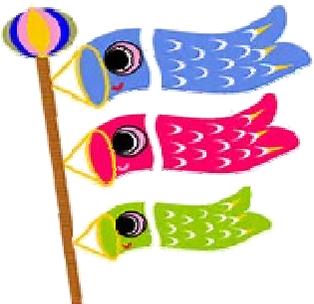


# 2019年 5月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 (586カロリー)	2日 (508カロリー)	3日 (551カロリー)	4日 (518カロリー)
			★魚のムニエル ☆野菜の旨煮 ☆白菜とワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆炒り豆腐 ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆五目大豆 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日 (600カロリー)	9日 (623カロリー)	10日 (518カロリー)	11日 (507カロリー)
5日 (676カロリー)	6日 (659カロリー)	7日 (549カロリー)	★コロケ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆春雨の炒め煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆切干の煮物 ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
★ブリの焼き浸し ☆八宝菜 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆がんもの炊き合せ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆キャベツと揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆豆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆白菜のクリーム煮 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの南蛮漬 ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆野菜の明太焼 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
12日 (589カロリー)	13日 (595カロリー)	14日 (621カロリー)	15日 (587カロリー)	16日 (622カロリー)	17日 (507カロリー)	18日 (616カロリー)
★豚しゃぶ ☆胡麻豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆大根とベーコン炒め ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆豆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のオイスター炒め ☆大根のあんかけ ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
19日 (538カロリー)	20日 (560カロリー)	21日 (646カロリー)	22日 (590カロリー)	23日 (605カロリー)	24日 (566カロリー)	25日 (569カロリー)
★煮魚 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆小松菜の煮浸し ☆卵の花 ☆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	★豚肉の味噌煮 ☆大豆のトマト煮 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のオイスター炒め ☆大根のあんかけ ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
26日 (561カロリー)	27日 (555カロリー)	28日 (546カロリー)	29日 (547カロリー)	30日 (587カロリー)	31日 (626カロリー)	
★鶏のトマト煮 ☆五目キンピラ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆卵豆腐 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジのムニエル ☆煮なます ☆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！  
★事情により献立を変更する場合があります。