

2019年 6月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



日曜日						土曜日
30日 (533カロリー)						1日 (609カロリー)
★サワラの柚庵焼 ☆宝袋 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート						★豚しゃぶ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
2日 (512カロリー)	3日 (665カロリー)	4日 (506カロリー)	5日 (543カロリー)	6日 (564カロリー)	7日 (581カロリー)	8日 (651カロリー)
★カレイの照焼 ☆五目大豆 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆野菜の明太焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆炒り豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆がんもの炊き合せ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆野菜の旨煮 ☆小松菜の辛子和え ☆生姜ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の香草焼 ☆根菜のマリネ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
9日 (552カロリー)	10日 (578カロリー)	11日 (518カロリー)	12日 (515カロリー)	13日 (570カロリー)	14日 (571カロリー)	15日 (581カロリー)
★肉じゃが ☆麻婆豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆オムレツ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆春雨の炒め煮 ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★コロツケ ☆大豆のトマト煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
16日 (659カロリー)	17日 (551カロリー)	18日 (620カロリー)	19日 (642カロリー)	20日 (609カロリー)	21日 (642カロリー)	22日 (585カロリー)
★サバの塩焼 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目きんぴら ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの南蛮漬 ☆豆腐田楽 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆煮なます ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ミニおでん ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のピカタ ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート
23日 (603カロリー)	24日 (588カロリー)	25日 (656カロリー)	26日 (568カロリー)	27日 (614カロリー)	28日 (593カロリー)	29日 (514カロリー)
★ミートローフ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆いんげんと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆切干の煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆八宝菜 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆白菜のクリーム煮 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆卵豆腐 ☆なすの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のオイスター炒め ☆なすの煮物 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆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