

2019年 7月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (578カロリー) ★鶏のピカタ ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	2日 (657カロリー) ★魚の西京焼 ☆八宝菜 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	3日 (517カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆なすの田楽 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	4日 (564カロリー) ★鮭の塩焼 ☆じゃが芋の そばろ煮 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	5日 (554カロリー) ★肉豆腐 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	6日 (577カロリー) ★カレイの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日					
7日 (657カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	8日 (502カロリー) ★煮魚 ☆ぜんまいの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (564カロリー) ★コロッケ ☆小松菜の煮浸し ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (554カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆オムレツ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (566カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆五目キンピラ ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (613カロリー) ★ブリの焼き浸し ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
14日 (587カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	15日 (598カロリー) ★焼売 ☆冬瓜のあんかけ ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	16日 (576カロリー) ★魚のムニエル ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	17日 (686カロリー) ★焼肉 ☆切干の煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (576カロリー) ★魚の甘酢あん ☆ちくわの磯辺揚げ ☆焼ナス ☆ご飯 ☆デザート	19日 (629カロリー) ★豚カツ ☆ミニおでん ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
21日 (519カロリー) ★蒸し鶏 ☆なすの煮物 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (576カロリー) ★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆蒸しナス ☆ご飯 ☆デザート	23日 (611カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆卵豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (560カロリー) ★マグロの南蛮漬 ☆五目大豆 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (607カロリー) ★ミートローフ ☆がんもの炊き合せ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (598カロリー) ★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆炊き込みご飯 ☆デザート
28日 (599カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	29日 (649カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	30日 (603カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆夏野菜のトマト煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (592カロリー) ★信田巻 ☆チンゲン菜の クリーム煮 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		

★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