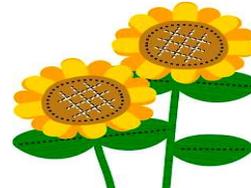


# 2019年 8月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日		金曜日		土曜日			
1日 (576カロリー)		2日 (543カロリー)		3日 (528カロリー)			
★煮魚 ☆胡麻豆腐 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の照焼 ☆切干の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの南蛮漬 ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート			
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
4日 (606カロリー)		5日 (569カロリー)		6日 (641カロリー)		7日 (532カロリー)	
★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆蒸しナス ☆ご飯 ☆デザート		★サバの塩焼 ☆宝袋 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆冬瓜のあんかけ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のホイル焼 ☆五目キンピラ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (529カロリー)		9日 (620カロリー)		10日 (552カロリー)			
★牛肉の時雨煮 ☆野菜の揚げ浸し ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★赤魚の天ぷら ☆野菜の旨煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★煮込みハンバーグ ☆がんもの炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート			
11日 (582カロリー)		12日 (504カロリー)		13日		14日	
★魚の西京焼 ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆大豆のトマト煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		お盆休み		15日	
16日 (553カロリー)		17日 (534カロリー)					
★肉じゃが ☆春雨の炒め煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート		★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆ぬた ☆ちらし寿司 ☆デザート					
18日 (586カロリー)		19日 (548カロリー)		20日 (625カロリー)		21日 (601カロリー)	
★ポークチャップ ☆ミニおでん ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの焼き浸し ☆冬瓜の炊き合せ ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のトマト煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★海老フライ ☆卵豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (562カロリー)		23日 (621カロリー)		24日 (661カロリー)			
★焼売 ☆豆腐田楽 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★魚の香草焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆煮なます ☆焼きナス ☆ご飯 ☆デザート			
25日 (538カロリー)		26日 (622カロリー)		27日 (537カロリー)		28日 (587カロリー)	
★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆ナスとピーマン の味噌炒め ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレーの照焼 ☆ナスの煮物 ☆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 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (515カロリー)		30日 (655カロリー)		31日 (637カロリー)			
★魚のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の生姜焼 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★鯰の竜田揚げ ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆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