

# 2019年 12月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1日 (602カロリー)</b>	<b>2日 (669カロリー)</b>	<b>3日 (644カロリー)</b>	<b>4日 (549カロリー)</b>	<b>5日 (617カロリー)</b>	<b>6日 (621カロリー)</b>	<b>7日 (542カロリー)</b>
★煮魚 ☆根菜マリネ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆ミニおでん ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆五目キンピラ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆春雨の炒め煮 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆煮なます ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>8日 (580カロリー)</b>	<b>9日 (582カロリー)</b>	<b>10日 (624カロリー)</b>	<b>11日 (593カロリー)</b>	<b>12日 (543カロリー)</b>	<b>13日 (586カロリー)</b>	<b>14日 (603カロリー)</b>
★肉団子の甘酢あん ☆大根の炒め煮 ☆キャベツと 油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆野菜の旨煮 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆炒り豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (557カロリー)</b>	<b>16日 (520カロリー)</b>	<b>17日 (538カロリー)</b>	<b>18日 (592カロリー)</b>	<b>19日 (605カロリー)</b>	<b>20日 (551カロリー)</b>	<b>21日 (630カロリー)</b>
★赤魚の天ぷら ☆胡麻豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆小松菜の煮浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼浸し ☆南瓜の糸昆布煮 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆千草焼 ☆スパゲティサラダ ☆大根ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆五目大豆 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆八宝菜 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (574カロリー)</b>	<b>23日 (515カロリー)</b>	<b>24日 (525カロリー)</b>	<b>25日 (651カロリー)</b>	<b>26日 (559カロリー)</b>	<b>27日 (576カロリー)</b>	<b>28日 (510カロリー)</b>
★肉豆腐 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆がんもの炊き合せ ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆大豆のトマト煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆野菜の明太焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★魚のムニエル ☆厚蒸し卵 ☆白菜と青菜の お浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆宝袋 ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>29日</b>	<b>30日</b>	<b>31日</b>				
年 末 休 み						

★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

