

2020年 4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 (623カロリー)		2日 (574カロリー)		3日 (563カロリー)		4日 (535カロリー)	
★アジの竜田揚げ ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の味噌漬焼 ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆干草焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★肉豆腐 ☆大根の炒め煮 ☆春キャベツのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
日曜日		月曜日		火曜日		水曜日	
5日 (747カロリー)		6日 (548カロリー)		7日 (564カロリー)		8日 (504カロリー)	
★エビフライ ☆八宝菜 ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★和風ハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート		★カレイの照焼 ☆ジャガ芋のそぼろ煮 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆大豆のトマト煮 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	
9日 (541カロリー)		10日 (638カロリー)		11日 (555カロリー)		12日 (601カロリー)	
★鮭の塩焼き ☆宝袋 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のすっぽ煮 ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆マカロニサラダ ☆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		★牛肉のオイスター炒め ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
13日 (555カロリー)		14日 (590カロリー)		15日 (610カロリー)		16日 (518カロリー)	
★鯖の柚庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★肉団子の甘酢あん ☆ぜんまいの煮物 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの胡麻がらめ ☆胡麻豆腐 ☆卵の花 ☆筍ご飯 ☆デザート		★ポークチャップ ☆五目キンピラ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
17日 (571カロリー)		18日 (530カロリー)		19日 (539カロリー)		20日 (640カロリー)	
★赤魚の天ぷら ☆春雨の炒め煮 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★蒸し鶏 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート		★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆若竹煮 ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	
21日 (548カロリー)		22日 (550カロリー)		23日 (609カロリー)		24日 (630カロリー)	
★サバの塩焼き ☆五目大豆 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆小松菜の煮浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの焼き浸し ☆グリーンピースの卵とじ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	
25日 (610カロリー)		26日 (623カロリー)		27日 (546カロリー)		28日 (613カロリー)	
★魚の甘酢あん ☆がんもの炊き合わせ ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆白菜のクリーム煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のマヨネーズ焼 ☆煮なます ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の時雨煮 ☆根菜のマリネ ☆キャベツのゆかり和え ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (508カロリー)		30日 (560カロリー)					
★魚の香草焼 ☆炒り豆腐 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート		★コロケ ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆春雨サラダ ☆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