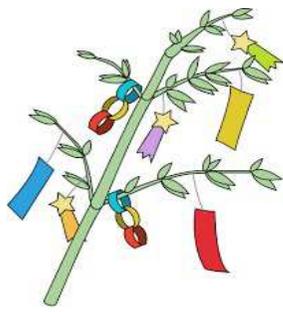


# 2020年 7月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1日 (571カロリー)		2日 (533カロリー)		3日 (504カロリー)		4日 (513カロリー)	
★肉じゃが ☆茄子の田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★魚のクリーム コーン焼 ☆炒り豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の南蛮漬け ☆小松菜の煮浸し ☆焼きナス ☆ご飯 ☆デザート		★魚の味噌マヨ焼 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	
5日 (548カロリー)		6日 (650カロリー)		7日 (539カロリー)		8日 (562カロリー)	
★煮込みハンバーグ ☆卵豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの南蛮漬 ☆野菜の旨煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★チキンチャップ ☆煮なます ☆ブロッコリーの ワサビ和え ☆ご飯 ☆デザート		★魚の西京焼 ☆野菜の揚げ浸し ☆もやしの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	
9日 (597カロリー)		10日 (551カロリー)		11日 (539カロリー)		12日 (602カロリー)	
★牛肉の三色巻 ☆豆腐田楽 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★鱈の袖庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆いんげんと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚カツ ☆五日キンピラ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★煮魚 ☆根菜のマリネ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	
13日 (577カロリー)		14日 (620カロリー)		15日 (560カロリー)		16日 (568カロリー)	
★信田巻 ☆チンゲン菜の クリーム煮 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート		★鮭の塩焼き ☆オムレツ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のすっぱ煮 ☆がんもの 炊き合わせ ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★魚の天ぷら ☆やさいの明太焼 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	
17日 (627カロリー)		18日 (525カロリー)		19日 (623カロリー)		20日 (574カロリー)	
★焼肉 ☆五目大豆 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★イワシの蒲焼 ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆梅ご飯 ☆デザート		★ポークチャップ ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のきのこあん ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
21日 (582カロリー)		22日 (592カロリー)		23日 (622カロリー)		24日 (605カロリー)	
★ミートローフ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★サバの塩焼き ☆じゃが芋のそばろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆千草焼 ☆インゲンの 胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレーの照焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
25日 (557カロリー)		26日 (503カロリー)		27日 (617カロリー)		28日 (673カロリー)	
★牛肉の オイスター炒め ☆大豆のトマト煮 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のホイル焼き ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート		★豚しゃぶ ☆宝袋 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★エビフライ ☆ひじきの煮物 ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (639カロリー)		30日 (588カロリー)		31日 (512カロリー)		★鶏のピカタ ☆ぜんまいの煮物 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
★焼売 ☆冬瓜のあんかけ ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★アジの竜田揚げ ☆春雨の炒め煮 ☆なます ☆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