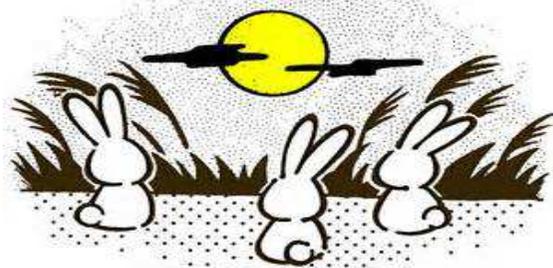


2020年 9月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (629カロリー)	2日 (563カロリー)	3日 (594カロリー)	4日 (553カロリー)	5日 (582カロリー)
		★アジの竜田揚げ ☆茄子の煮物 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆五目大豆 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆がんもの炊き合 せ ☆きゅうりと 桜エビの酢の物	★魚の焼き浸し ☆ワカメの卵とじ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (670カロリー)	9日 (648カロリー)	10日 (500カロリー)	11日 (625カロリー)	12日 (683カロリー)
6日 (609カロリー)	7日 (704カロリー)	★豚しゃぶ ☆豆腐のあんかけ ☆コールスロー ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼き ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーの ワサビ和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆五目きんぴら ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★イワシの蒲焼 ☆ミニおでん ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆根菜のマリネ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
13日 (573カロリー)	14日 (632カロリー)	15日 (609カロリー)	16日 (654カロリー)	17日 (541カロリー)	18日 (603カロリー)	19日 (582カロリー)
★魚のホイル焼き ☆根菜の胡麻煮 ☆チンゲン菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆春雨の炒め煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆切干の煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆焼きビーフン ☆キャベツの 塩昆布和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の味噌マヨ焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
20日 (564カロリー)	21日 (623カロリー)	22日 (578カロリー)	23日 (593カロリー)	24日 (591カロリー)	25日 (602カロリー)	26日 (587カロリー)
★すき焼き風煮 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆赤飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のゆかり和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆高野の卵とじ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆ひじきの煮物 ☆蒸し茄子の 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆宝袋 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆野菜の明太焼 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
27日 (617カロリー)	28日 (683カロリー)	29日 (550カロリー)	30日 (589カロリー)			
★鱈の柚庵焼 ☆オムレツ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの 胡麻がらめ ☆炒り豆腐 ☆葛切りサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆夏野菜のトマト煮 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆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