

6月の献立表

友一友 (TEL6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (590カロリー) ★鶏肉のホイル焼 ☆根野菜の煮物 ☆きゅうりとわかめの酢の物	2日 (681カロリー) ★鯖の塩焼 ☆オムレツ ☆青菜の胡麻和え	3日 (644カロリー) ★ミートローフ ☆南瓜の炊き合わせ ☆春雨の酢の物	4日 (625カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の明太焼 ☆卵豆腐	5日 (676カロリー) ★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆ポテトサラダ	6日 (570カロリー) ★卵の豚肉巻き ☆がんもの炊き合わせ ☆青菜のお浸し	7日 (653カロリー) ★鶏の酒蒸し ☆スパゲティサラダ ☆茄子とピーマンの味噌炒め
8日 (626カロリー) ★サンマの南蛮漬 ☆切干大根煮 ☆ぬた	9日 (680カロリー) ★シュウマイ ☆八宝菜 ☆キャベツとわかめのお浸し	10日 (688カロリー) ★牛肉のパン粉焼 ☆胡麻豆腐 ☆白和え	11日 (651カロリー) ★カレーの煮付 ☆じゃがいものそばろ煮 ☆和風サラダ	12日 (596カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆ひじきの煮物 ☆きゅうりとしらすの酢の物	13日 (605カロリー) ★鶏肉のトマト煮 ☆ビーフン炒め ☆ナムル	14日 (609カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆千草焼 ☆もやしの胡麻酢和え
15日 (659カロリー) ★れんこんのはさみ揚げ ☆茶碗蒸し ☆野菜サラダ	16日 (616カロリー) ★牛肉のホイル焼 ☆煮なます ☆南瓜サラダ	17日 (593カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆茄子とこんにゃくの田楽 ☆さやいんげんの胡麻和え	18日 (612カロリー) ★ゆで豚 ☆手作りがんも ☆長芋の梅肉和え	19日 (621カロリー) ★鶏肉の紅茶煮 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆青菜の胡麻和え	20日 (622カロリー) ★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆茄子と桜えびの炒め物	21日 (626カロリー) ★キャベツ入りミンチカツ ☆野菜のうま煮 ☆青菜のお浸し
22日 (709カロリー) ★肉じゃが ☆揚げ出し豆腐 ☆春雨の酢の物	23日 (666カロリー) ★グラタン ☆筑前煮 ☆たたききゅうり	24日 (656カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆五目きんぴら ☆出し巻き卵	25日 (669カロリー) ★鶏の唐揚げ ☆ねぎソース ☆うの花 ☆焼き茄子	26日 (629カロリー) ★アジのムニエル ☆高野豆腐の卵とじ ☆ブロッコリーのわさび漬和え	27日 (681カロリー) ★コロッケ ☆切干大根の煮物 ☆五目豆腐	28日 (574カロリー) ★すき焼き ☆南瓜の茶巾 ☆鉄骨サラダ
29日 (640カロリー) ★鯖の煮付け ☆厚揚げの炊き合わせ ☆青菜の胡麻和え	30日 (613カロリー) ★梅しそトンカツ ☆豆腐田楽 ☆じゃがいもとわかめの酢の物					

★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!