

# 9月の献立表

友一友(TEL6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>1日 (594カロリー)</b> ★キャベツメンチカツ ☆ぜんまいの煮物 ☆きゅうりとしらすの酢の物	<b>2日 (563カロリー)</b> ★牛肉のしぐれ煮 ☆厚揚げの炊き合せ ☆青菜のお浸し	<b>3日 (662カロリー)</b> ★アジのムニエル ☆高野豆腐の卵とし ☆スパゲティサラダ	<b>4日 (635カロリー)</b> ★酢豚 ☆茄子の煮物 ☆卵豆腐	<b>5日 (573カロリー)</b> ★鶏の照焼き ☆南瓜の糸昆布煮 ☆もやしの胡麻和え	<b>6日 (566カロリー)</b> ★海老の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆ずいきの酢の物	
<b>日曜日</b>						
<b>7日 (650カロリー)</b> ★焼売 ☆野菜の旨煮 ☆青菜の胡麻和え	<b>8日 (685カロリー)</b> ★焼肉 ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ	<b>9日 (597カロリー)</b> ★鮭の塩焼き ☆手づくりがんも ☆和風サラダ	<b>10日 (617カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆五目きんぴら ☆蒸し茄子	<b>11日 (614カロリー)</b> ★グラタン ☆煮なます ☆青菜のお浸し	<b>12日 (632カロリー)</b> ★鯖の味噌煮 ☆千草焼 ☆大根サラダ	<b>13日 (696カロリー)</b> ★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆春雨の酢の物
<b>14日 (630カロリー)</b> ★牛肉の三色巻き ☆胡麻豆腐 ☆長芋の梅肉和え	<b>15日 (575カロリー)</b> ★鰻の蒲焼 ☆南瓜の茶巾 ☆鉄骨サラダ	<b>16日 (560カロリー)</b> ★卵の豚肉巻き ☆冬瓜のあんかけ ☆焼き茄子	<b>17日 (673カロリー)</b> ★鶏の治部煮 ☆オムレツ ☆青菜の胡麻和え	<b>18日 (624カロリー)</b> ★白身魚の揚げ浸し ☆うの花 ☆きゅうりとワカメの酢の物	<b>19日 (614カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆茶碗蒸し ☆ブロッコリーの おほか和え	<b>20日 (659カロリー)</b> ★肉じゃが ☆焼ビーフン ☆野菜サラダ
<b>21日 (642カロリー)</b> ★鯖のホイル焼 ☆炒り豆腐 ☆ナムル	<b>22日 (628カロリー)</b> ★豚肉のあんかけ ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し	<b>23日 (624カロリー)</b> ★鶏の変わり揚げ ☆根野菜の煮物 ☆たたききゅうり	<b>24日 (669カロリー)</b> ★秋刀魚の塩焼き ☆切干の煮物 ☆白和え	<b>25日 (639カロリー)</b> ★鶏の信田巻き ☆イカと里芋の煮物 ☆白菜の胡麻和え	<b>26日 (645カロリー)</b> ★牛肉のパン粉焼き ☆ミニおでん ☆中華サラダ	<b>27日 (600カロリー)</b> ★鯖の西京焼き ☆だし巻卵 ☆青菜のお浸し
<b>28日 (669カロリー)</b> ★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆春雨サラダ	<b>29日 (600カロリー)</b> ★鶏肉の醤油煮 ☆がんもの炊き合わせ ☆キャベツの辛子和え	<b>30日 (695カロリー)</b> ★カレーの煮付け ☆かき揚げ ☆南瓜サラダ				

★9月5日『世界老人給食の日』です。友一友も“全国老人給食協力会”に加盟しています。

★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！**

