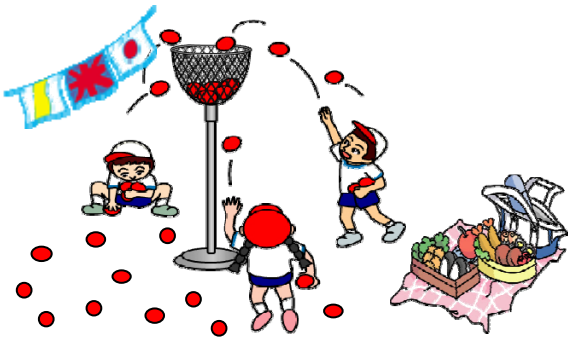


10月の献立表

友一友(TEL6877-1664)



水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日(613カロリー) ★焼売 ☆野菜の旨煮 ☆きゅうりと わかめの酢の物	2日(682カロリー) ★焼肉 ☆南瓜の炊き合せ ☆野菜サラダ	3日(579カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆手作りがんも ☆青菜のお浸し	4日(601カロリー) ★紅茶豚 ☆五目大豆 ☆ナムル
5日(635カロリー) ★鶏の治部煮 ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ	6日(603カロリー) ★鰻の南蛮漬 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの おかか和え	7日(644カロリー) ★蓮根のはさみ揚げ ☆春雨の煮物 ☆大根サラダ	8日(669カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆ひじきの煮物 ☆青菜の胡麻和え
9日(680カロリー) ★鯖の塩焼き ☆八宝菜 ☆だし巻き卵	10日(614カロリー) ★豚肉のあんかけ ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え	11日(643カロリー) ★鶏の唐揚げソース ☆切干の煮物 ☆中華サラダ	
12日(580カロリー) ★鱈の柚庵焼 ☆筑前煮 ☆きゅうりと わかめの酢の物	13日(670カロリー) ★和風ハンバーグ ☆厚揚げと 小松菜の煮物 ☆マカロニサラダ	14日(691カロリー) ★肉じゃが ☆オムレツ ☆白菜の煮浸し	15日(669カロリー) ★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆春雨の酢の物
16日(632カロリー) ★豚の味噌煮 ☆胡麻豆腐 ☆根野菜のマリネ	17日(579カロリー) ★鶏の酒蒸し ☆五目きんぴら ☆キャベツの ツナ和え	18日(653カロリー) ★サンマの塩焼き ☆野菜の明太焼 ☆白菜の 梅おかか和え	
19日(605カロリー) ★コロッケ ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜のお浸し	20日(571カロリー) ★すき焼 ☆茄子の揚げ浸し ☆じゃが芋の酢の物	21日(680カロリー) ★鯖の味噌煮 ☆宝袋 ☆もやしの胡麻和え	22日(679カロリー) ★豚の生姜焼き ☆茶碗蒸し ☆ポテトサラダ
23日(641カロリー) ★鶏の照り焼き ☆ひじきの煮物 ☆青菜の胡麻和え	24日(650カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆里芋のそぼろ煮 ☆なます	25日(647カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆高野豆腐の卵とじ ☆南瓜サラダ	
26日(665カロリー) ★ハッシュビーフ ☆うの花 ☆春雨サラダ	27日(582カロリー) ★鮭のホイル焼 ☆ミニおでん ☆ぬた	28日(638カロリー) ★ゆで豚 ☆揚げ出し豆腐 ☆きゅうりと わかめの酢の物	29日(630カロリー) ★鶏のクリーム煮 ☆煮なます ☆野菜サラダ
30日(652カロリー) ★カレーの煮付け ☆かき揚げ ☆白和え	31日(622カロリー) ★ミートローフ ☆チンゲン菜と 平天の煮物 ☆鉄骨サラダ		



★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！