

3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 (630カロリー) ★鯖の塩焼き ☆オムレツ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	2日 (681カロリー) ★ミートローフ ☆里芋とイカの煮物 ☆チンゲン菜 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (720カロリー) ★焼肉 ☆野菜の旨煮 ☆菜の花のお浸し ☆ちらし寿し ☆牛乳カン	4日 (612カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆だし巻卵 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	5日 (603カロリー) ★豚肉の紅茶煮 ☆五目大豆 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	6日 (613カロリー) ★鶏の照焼き ☆胡麻豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	7日 (627カロリー) ★赤魚の煮付け ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆きゅうりの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
8日 (643カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆ふろふき大根 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (649カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆揚げ出し豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	10日 (573カロリー) ★鱈の竜田揚げ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (591カロリー) ★酢豚 ☆ぜんまいの煮物 ☆ブロッコリーのわさび漬け和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (616カロリー) ★鶏の変わり揚げ ☆野菜の旨煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	13日 (584カロリー) ★白身魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	14日 (618カロリー) ★信田巻き ☆八宝菜 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
15日 (619カロリー) ★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	16日 (648カロリー) ★ぶりの照焼き ☆宝袋 ☆ひじきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	17日 (688カロリー) ★豚肉の味噌漬け焼 ☆切干大根の煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	18日 (606カロリー) ★蒸し鶏 ☆かき揚げ ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	19日 (653カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆麻婆豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	20日 (667カロリー) ★じゃがバーグ ☆ひじきの煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日 (669カロリー) ★すき焼 ☆根野菜のマリネ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (636カロリー) ★海老の天ぷら ☆筑前煮 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	23日 (624カロリー) ★豚しゃぶ ☆千草焼 ☆キャベツの辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	24日 (697カロリー) ★鶏の甘酢煮 ☆野菜の明太焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (596カロリー) ★鱈の味噌マヨネーズ焼 ☆大根のカニ風味あん ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	26日 (660カロリー) ★焼売 ☆煮なます ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日 (646カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆厚蒸し卵 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (636カロリー) ★鮭の塩焼 ☆手づくりがんも ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (574カロリー) ★卵の豚肉巻き ☆豆腐田楽 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	30日 (622カロリー) ★チキンピカタ ☆五目きんぴら ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日 (671カロリー) ★白身魚のムニエル ☆ひじきの煮物 ☆ナムル ☆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！