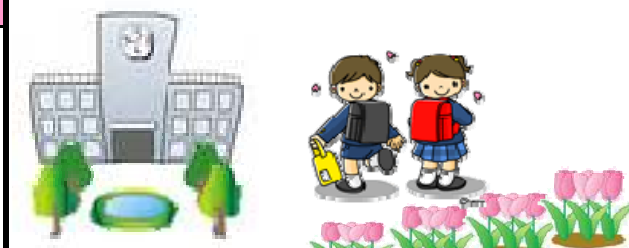


# 4月の献立表

友一友(TEL6877-1664)

			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日(640カロリー)	2日(582カロリー)	3日(596カロリー)	4日(619カロリー)
			★信田巻き ☆八宝菜 ☆きゅうりとわかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆ちくわの磯部揚げ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの煮付 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆宝袋 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	8日(623カロリー)	9日(610カロリー)	10日(583カロリー)	11日(582カロリー)
★5日(575カロリー) ★鶏の味噌たれ焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆長いもの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★6日(607カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆野菜の明太焼 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★7日(654カロリー) ★コロケ ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆手づくりがんも ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★10日(583カロリー) ★酢豚 ☆若竹煮 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★11日(582カロリー) ★鶏の酒蒸し ☆野菜の旨煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
12日(595カロリー)	13日(687カロリー)	14日(600カロリー)	15日(699カロリー)	16日(573カロリー)	17日(629カロリー)	18日(623カロリー)
★白身魚揚げ浸し ☆茶碗蒸し ☆ほうれん草の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢煮 ☆ひじきの煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆豆腐田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼き ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆胡麻豆腐 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆根菜のマリネ ☆いんげんと糸コンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
19日(625カロリー)	20日(626カロリー)	21日(599カロリー)	22日(615カロリー)	23日(645カロリー)	24日(669カロリー)	25日(571カロリー)
★焼売 ☆ミニおでん ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の柚庵焼き ☆若竹煮 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の竜田揚げ ☆五目きんぴら ☆青菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★グラタン ☆がんもの炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆だし巻卵 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
26日(625カロリー)	27日(651カロリー)	28日(647カロリー)	29日(650カロリー)	30日(550カロリー)		
★牛肉の三色巻き ☆若竹煮 ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆オムレツ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のあんかけ ☆里芋とイカの煮物 ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のカレー煮 ☆切干の煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆南瓜の茶巾 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆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！