

2009年 6月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1日(586カロリー)	2日(635カロリー)	3日(589カロリー)	4日(578カロリー)	5日(680カロリー)	6日(604カロリー)
	★卵の牛肉巻 ☆野菜の旨煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆八宝菜 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉のあんかけ ☆豆腐田楽 ☆じゃが芋のキンピラ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏肉の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の照焼き ☆煮なます ☆茄子とピーマンの味噌炒め ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆高野と焼豆腐の卵とじ ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート
7日(622カロリー)	8日(589カロリー)	9日(690カロリー)	10日(699カロリー)	11日(623カロリー)	12日(572カロリー)	13日(663カロリー)
★牛肉のしぐれ煮 ☆ビーフン炒め ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚シャブ ☆新じゃがのそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌だれ焼き ☆ひじきの煮物 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆千草焼 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆胡麻豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆チンゲン菜のあんかけ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
14日(616カロリー)	15日(635カロリー)	16日(608カロリー)	17日(613カロリー)	18日(585カロリー)	19日(548カロリー)	20日(599カロリー)
★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★豚と厚揚げの味噌煮 ☆茶碗蒸し ☆焼きなす ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆茄子とこんにゃくの田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆南瓜の炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆じゃが芋饅頭 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
21日(674カロリー)	22日(613カロリー)	23日(698カロリー)	24日(594カロリー)	25日(621カロリー)	26日(614カロリー)	27日(657カロリー)
★豚カツ ☆切干の煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの南蛮漬 ☆オムレツ ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子 ☆厚揚げの炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のカツレツ風 ☆ひじきの煮物 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の西京焼 ☆かき揚げ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の三色巻 ☆厚蒸し卵 ☆なすの揚げ浸し ☆ご飯 ☆デザート
28日(593カロリー)	29日(630カロリー)	30日(589カロリー)	   			
★鶏の甘酢煮 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★生鮭のホイル焼 ☆ミニおでん ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆炒り豆腐 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆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！