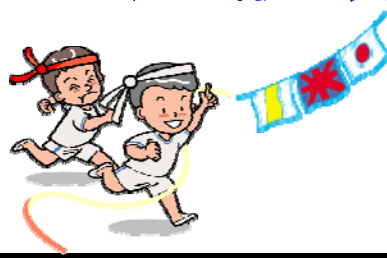


# 2009年 10月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



				木曜日	金曜日	土曜日
				1日 (562カロリー)	2日 (628カロリー)	3日 (648カロリー)
				★信田巻き ☆茄子とこんにゃくの田楽 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼き ☆オムレツ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	8日 (686カロリー)	9日 (653カロリー)	10日 (597カロリー)
4日 (574カロリー)	5日 (621カロリー)	6日 (607カロリー)	7日 (602カロリー)	★焼肉 ☆ミニおでん ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの塩焼き ☆豆腐田楽 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
★卵の豚肉巻 ☆根菜の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼き ☆胡麻豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆野菜の明太焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	11日 (587カロリー)	12日 (618カロリー)	13日 (595カロリー)
★鶏の紅茶煮 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の煮付 ☆千草焼 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆茄子の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼き ☆ぜんまいの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	15日 (617カロリー)	16日 (625カロリー)	17日 (606カロリー)
★鯛の照焼き ☆五目大豆 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆野菜の旨煮 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆煮なます ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	18日 (664カロリー)	19日 (572カロリー)	20日 (598カロリー)	21日 (571カロリー)
★海老の天ぷら ☆八宝菜 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆五目きんぴら ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のカツレツ風 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆南瓜の茶巾 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	22日 (614カロリー)	23日 (577カロリー)	24日 (610カロリー)
★煮豚 ☆厚蒸し卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆手づくりがんも ☆切干の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付 ☆根菜のマリネ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	25日 (594カロリー)	26日 (548カロリー)	27日 (678カロリー)	28日 (658カロリー)
★和風ハンバーグ ☆厚揚げの炊き合せ ☆白菜の胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆宝袋 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼き ☆かきあげ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★酢豚 ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (615カロリー)	30日 (634カロリー)	31日 (600カロリー)
★チキンカツ ☆ひじきの煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆茶碗蒸し ☆チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆炒り豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆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！