

# 2009年 11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
<b>1日 (607カロリー)</b>	<b>2日 (648カロリー)</b>	<b>3日 (607カロリー)</b>	<b>4日 (605カロリー)</b>	<b>5日 (591カロリー)</b>	<b>6日 (592カロリー)</b>	<b>7日 (653カロリー)</b>
★焼肉 ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆五目大豆 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆ミニおでん ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆胡麻豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの竜田揚げ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>8日 (608カロリー)</b>	<b>9日 (608カロリー)</b>	<b>10日 (612カロリー)</b>	<b>11日 (640カロリー)</b>	<b>12日 (597カロリー)</b>	<b>13日 (628カロリー)</b>	<b>14日 (649カロリー)</b>
★鱈の柚庵焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆根菜の煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の味噌煮 ☆千草焼 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆炒り豆腐 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆白菜の煮浸し ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆切干大根の煮物 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (606カロリー)</b>	<b>16日 (591カロリー)</b>	<b>17日 (699カロリー)</b>	<b>18日 (562カロリー)</b>	<b>19日 (671カロリー)</b>	<b>20日 (575カロリー)</b>	<b>21日 (606カロリー)</b>
★豚肉のあんかけ ☆厚蒸し卵 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の唐揚げ ☆ネギソース ☆ふろふき大根 ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼き ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豆腐ハンバーグ ☆五目キンピラ ☆切干大根の甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼き ☆根菜のマリネ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの煮魚 ☆南瓜の茶巾 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (576カロリー)</b>	<b>23日 (646カロリー)</b>	<b>24日 (605カロリー)</b>	<b>25日 (545カロリー)</b>	<b>26日 (577カロリー)</b>	<b>27日 (639カロリー)</b>	<b>28日 (631カロリー)</b>
★鶏肉のカレー煮 ☆豆腐田楽 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆白菜の中華風 ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆厚揚げの炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆茶碗蒸し ☆キャベツの辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆手づくりがんも ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆ブロッコリーのわかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼き ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>29日 (608カロリー)</b>	<b>30日 (632カロリー)</b>					
★赤魚の天ぷら ☆ごぼうと野菜の炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の信田巻 ☆八宝菜 ☆小松菜とえのきの胡麻和え ☆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！**