



2009年 12月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)

		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
		1日 (683カロリー)	2日 (664カロリー)	3日 (554カロリー)	4日 (546カロリー)	5日 (643カロリー)	
		★焼肉 ☆切干の煮物 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆野菜の旨煮 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆豆腐のきのこあん ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏肉の紅茶煮 ☆五目きんぴら ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
日曜日	月曜日						
6日 (583カロリー)	7日 (606カロリー)	8日 (559カロリー)	9日 (602カロリー)	10日 (642カロリー)	11日 (567カロリー)	12日 (578カロリー)	
★焼売 ☆白菜のクリーム煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆ぜんまいの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆豆腐田楽 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮豚 ☆だし巻卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ポトフ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆かぶとがんもの炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆茶碗蒸し ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	
13日 (698カロリー)	14日 (579カロリー)	15日 (607カロリー)	16日 (643カロリー)	17日 (596カロリー)	18日 (626カロリー)	19日 (564カロリー)	
★牛肉の三色巻 ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈のあんかけ ☆炒り豆腐 ☆白菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉とワカメの味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆里芋とイカの煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの煮付け ☆かき揚げ ☆ブロッコリーのわさび漬和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆胡麻豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆ふろふき大根 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	
20日 (699カロリー)	21日 (590カロリー)	22日 (588カロリー)	23日 (591カロリー)	24日 (609カロリー)	25日 (565カロリー)	26日 (610カロリー)	
★鰯の照焼き ☆オムレツ ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼き ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★海老の天ぷら ☆麻婆豆腐 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート 	★牛肉のしぐれ煮 ☆千草焼 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート 	★鱈の味噌煮 ☆野菜の明太焼 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	
27日 (692カロリー)	28日 (626カロリー)	29日	30日	31日			
★豚カツ ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏の香味ソース ☆ミニおでん ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート					 	

★年末年始(12月29日~1月3日)はお休みです。年始は1月4日からです。来年も宜しくお願いします。