

2010年 4月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



木曜日		金曜日		土曜日	
1日 (600カロリー)		2日 (672カロリー)		3日 (578カロリー)	
★鮭の塩焼き ☆手づくりがんも ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の生姜焼き ☆五目大豆 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の紅茶煮 ☆出し巻き卵 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
4日 (547カロリー)		5日 (653カロリー)		6日 (602カロリー)	
★魚のホイル焼き ☆五目きんぴら ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆野菜の旨煮 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★すき焼き ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
7日 (602カロリー)		8日 (644カロリー)		9日 (638カロリー)	
★魚のフライ ☆野菜の明太焼き ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉のあんかけ ☆ぜんまいの煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の唐揚 ネギソース ☆煮なます ☆キャベツの 辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	
10日 (590カロリー)		11日 (630カロリー)		12日 (567カロリー)	
★鰻の蒲焼 ☆ミニおでん ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★信田巻 ☆根菜の煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉のしぐれ煮 ☆千草焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
13日 (690カロリー)		14日 (552カロリー)		15日 (607カロリー)	
★天ぷらの盛り合せ ☆大根の かに風味あん ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★卵の豚肉巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★チキンピカタ ☆ひじきの煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
16日 (590カロリー)		17日 (597カロリー)		18日 (566カロリー)	
★魚のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★コロケ ☆白菜の煮びたし ☆もやしの梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★焼肉 ☆胡麻豆腐 ☆きゅうりとシラスの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
19日 (661カロリー)		20日 (608カロリー)		21日 (661カロリー)	
★鱈のあんかけ ☆切干の煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉のトマト煮 ☆炒り豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の味噌漬焼 ☆八宝菜 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
22日 (643カロリー)		23日 (628カロリー)		24日 (611カロリー)	
★鰯の照焼き ☆厚蒸し卵 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆若竹煮 ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート		★牛肉の三色巻 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	
25日 (576カロリー)		26日 (634カロリー)		27日 (653カロリー)	
★カレーの煮付け ☆かき揚げ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★豚肉の竜田揚げ ☆豆腐田楽 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の酒蒸し ☆オムレツ ☆キャベツの 塩昆布和え ☆ご飯 ☆デザート	
28日 (608カロリー)		29日 (593カロリー)		30日 (637カロリー)	
★鱈の柚庵焼 ☆揚げ出し豆腐 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★和風ハンバーグ ☆若竹煮 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート		★肉じゃが ☆茶碗蒸し ☆大根サラダ ☆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！