

2010年 7月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (532カロリー)	2日 (639カロリー)	3日 (588カロリー)
★卵の豚肉巻 ☆青菜のけんちん煮 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆茄子の揚げ浸し ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
8日 (540カロリー)	9日 (663カロリー)	10日 (576カロリー)
★煮魚 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆野菜の旨煮 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆宝袋 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (650カロリー)	16日 (570カロリー)	17日 (630カロリー)
★肉じゃが ☆茄子とピーマンの鍋しぎ ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のムニエル ☆豆腐田楽 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (629カロリー)	23日 (617カロリー)	24日 (619カロリー)
★さんまの南蛮漬 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
29日 (612カロリー)	30日 (617カロリー)	31日 (629カロリー)
★信田巻 ☆夏野菜のトマト煮込み ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆厚揚げの炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆炒り豆腐 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (610カロリー)	5日 (709カロリー)	6日 (680カロリー)	7日 (576カロリー)
★魚の西京焼 ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆八宝菜 ☆焼き茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の照焼き ☆千草焼 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のホイル焼 ☆南瓜の茶巾 ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート
11日 (586カロリー)	12日 (561カロリー)	13日 (671カロリー)	14日 (620カロリー)
★鶏の照焼き ☆厚蒸し卵 ☆和風サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼き ☆南瓜の糸昆布煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆ひじきの煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆がんもの炊き合せ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
18日 (574カロリー)	19日 (652カロリー)	20日 (593カロリー)	21日 (660カロリー)
★魚のワイン蒸し ☆茄子の煮物 ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆揚げ出し豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆切干の煮物 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート
25日 (614カロリー)	26日 (536カロリー)	27日 (642カロリー)	28日 (574カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆冬瓜のあんかけ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の変わり揚げ ☆煮なます ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆五目きんぴら ☆ポテトサラダ ☆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！