

2010年 12月の献立表 友一友(TEL 6877-1664)



水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (565カロリー)	2日 (635カロリー)	3日 (639カロリー)	4日 (566カロリー)
★鰻の蒲焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆手づくりがんも ☆じゃが芋のきんぴら ☆ご飯 ☆デザート	★鰯のカレーソテー ☆筑前煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
5日 (622カロリー)	6日 (585カロリー)	7日 (715カロリー)	8日 (569カロリー)	9日 (595カロリー)	10日 (682カロリー)	11日 (620カロリー)	
★生鮭のホイル焼 ☆ミニおでん ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆八宝菜 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★すき焼き ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの煮付け ☆オムレツ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの南蛮漬 ☆里芋とイカの煮物 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	
12日 (618カロリー)	13日 (564カロリー)	14日 (592カロリー)	15日 (631カロリー)	16日 (635カロリー)	17日 (652カロリー)	18日 (573カロリー)	
★鶏の治部煮 ☆煮なます ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鯛の西京焼き ☆宝袋 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆厚揚げの炊き合せ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの竜田揚げ ☆千草焼 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆かき揚げ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	
19日 (539カロリー)	20日 (557カロリー)	21日 (621カロリー)	22日 (649カロリー)	23日 (625カロリー)	24日 (632カロリー)	25日 (582カロリー)	
★鱈の柚庵焼 ☆豆腐田楽 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆五目きんぴら ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★カレー風味ムニエル ☆ポトフ ☆きゅうりと わかめの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆ふろふき大根 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鱧の天ぷら ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の 味噌マヨネーズ焼 ☆大根とベーコンの 煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	
26日 (603カロリー)	27日 (642カロリー)	28日 (570カロリー)	29日	30日	31日		
★豚カツ ☆がんもの炊き合せ ☆きゅうりと しらすの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆厚蒸し卵 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<h1>年末年始休み</h1>				



☆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！