

2011年 5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
1日(639カロリー) ★焼肉 ☆宝袋 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	2日(608カロリー) ★魚の煮付け ☆オムレツ ☆ふきの土佐煮 ☆豆ご飯 ☆デザート	3日(673カロリー) ★豚しゃぶ ☆かき揚げ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	4日(538カロリー) ★鮭の塩焼き ☆五目大豆 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	5日(576カロリー) ★鶏の酒蒸し ☆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	6日(599カロリー) ★白身魚のムニエル ☆若竹煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	7日(623カロリー) ★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
8日(615カロリー) ★鰯フライ ☆南瓜の炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	9日(625カロリー) ★ハッシュドビーフ ☆若竹煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	10日(597カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆根菜マリネ ☆キャベツと わかめのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	11日(660カロリー) ★豚カツ ☆ミニおでん ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	12日(569カロリー) ★魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	13日(573カロリー) ★鶏の味噌漬け焼 ☆がんもの炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	14日(624カロリー) ★鱈の柚庵焼 ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
15日(629カロリー) ★信田巻き ☆五目きんぴら ☆茄子の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	16日(606カロリー) ★海老の天ぷら ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	17日(617カロリー) ★牛肉のしぐれ煮 ☆野菜の旨煮 ☆青梗菜の胡麻 マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート	18日(544カロリー) ★鱈の味噌 マヨネーズ焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	19日(650カロリー) ★豚肉のカレーソテー ☆豆腐田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	20日(685カロリー) ★鰯の照焼 ☆八宝菜 ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	21日(562カロリー) ★鶏の変わり揚げ ☆厚揚げの炊き合せ ☆きゅうりと わかめのお酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
22日(576カロリー) ★鱈の塩焼き ☆筑前煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	23日(594カロリー) ★肉団子 ☆ぜんまいの煮物 ☆キャベツの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	24日(577カロリー) ★鱈の西京焼 ☆麻婆豆腐 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	25日(696カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆切干の煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	26日(634カロリー) ★鮭の南蛮漬 ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日(607カロリー) ★豚肉とわかめの 味噌煮 ☆厚蒸し卵 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日(620カロリー) ★白身魚のパン粉焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
29日(572カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	30日(599カロリー) ★竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	31日(583カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆ゴボ天の炊き合せ ☆もやしの胡麻和え ☆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！