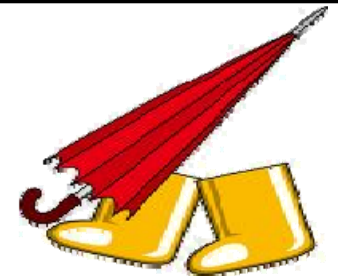


2011年 6月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



			水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			1日 (639カロリー)	2日 (608カロリー)	3日 (673カロリー)	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	★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	★白身魚のムニエル ☆若竹煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	
日曜日	月曜日	火曜日					
5日 (615カロリー)	6日 (625カロリー)	7日 (597カロリー)	8日 (660カロリー)	9日 (569カロリー)	10日 (573カロリー)	11日 (624カロリー)	
★鱈フライ ☆南瓜の炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ハッシュドビーフ ☆若竹煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★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	★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	★魚のホイル焼 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★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	★鱈の柚庵焼 ☆千草焼 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
12日 (629カロリー)	13日 (606カロリー)	14日 (617カロリー)	15日 (544カロリー)	16日 (650カロリー)	17日 (685カロリー)	18日 (562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	★海老の天ぷら ☆煮なます ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★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	★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	★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	★鰯の照焼 ☆八宝菜 ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★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浸し ☆ご飯 ☆デザート	
19日 (576カロリー)	20日 (594カロリー)	21日 (577カロリー)	22日 (696カロリー)	23日 (634カロリー)	24日 (607カロリー)	25日 (620カロリー)	
★鱈の塩焼き ☆筑前煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★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	★鱈の西京焼 ☆麻婆豆腐 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆切干の煮物 ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	★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	★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	★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	
26日 (572カロリー)	27日 (599カロリー)	28日 (583カロリー)	29日 (584カロリー)	30日 (585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	★竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★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	★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	★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！