

# 2011年 10月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



## 土曜日

**1日 (666カロリー)**  
 ★ヒラスのムニエル  
 ☆五目大豆  
 ☆南瓜サラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

日曜日	月曜日
<b>30日 (629カロリー)</b> ★ミートローフ ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (696カロリー)</b> ★サンマの蒲焼 ☆八宝菜 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート



2日 (582カロリー)	3日 (574カロリー)
★豚カツ ☆小松菜の煮浸し ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の柚庵焼 ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆季節のご飯 ☆デザート

火曜日	水曜日
<b>4日 (694カロリー)</b> ★鶏の味噌漬け焼 ☆厚揚げの炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (678カロリー)</b> ★海老フライ ☆野菜の旨煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

木曜日	金曜日
<b>6日 (590カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>7日 (639カロリー)</b> ★鰻の蒲焼 ☆オムレツ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート

8日 (631カロリー)
★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート

9日 (667カロリー)	10日 (598カロリー)
★赤魚のホイル焼 ☆ミニおでん ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆南瓜の炊き合せ ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート

11日 (579カロリー)	12日 (606カロリー)
★カレイの照焼 ☆豆腐田楽 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆野菜の炊き合せ ☆チンゲン菜の 胡麻マヨネーズ和え ☆ご飯 ☆デザート

13日 (571カロリー)	14日 (648カロリー)
★鮭の南蛮漬 ☆ぜんまいの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆煮なます ☆長芋のわさび和え ☆ご飯 ☆デザート

15日 (573カロリー)
★サンマの塩焼 ☆だし巻卵 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート

16日 (564カロリー)	17日 (641カロリー)
★ハッシュドビーフ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚のパン粉焼 ☆里芋とイカの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

18日 (665カロリー)	19日 (559カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鮭のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート

20日 (586カロリー)	21日 (513カロリー)
★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の西京焼 ☆五目きんぴら ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート

22日 (625カロリー)
★コロケ ☆がんもの炊き合せ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート

23日 (634カロリー)	24日 (602カロリー)
★鮭の塩焼き ☆マカロニグラタン ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆かき揚げ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

25日 (634カロリー)	26日 (664カロリー)
★赤魚の天ぷら ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆麻婆豆腐 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート

27日 (528カロリー)	28日 (635カロリー)
★鯖の煮付 ☆干草焼 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆高野の炊き合せ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

29日 (584カロリー)
★蒸し魚のあんかけ ☆筑前煮 ☆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！**