

# 2012年 3月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



				木曜日	金曜日	土曜日
				1日 (605カロリー)	2日 (605カロリー)	3日 (602カロリー)
				★鱈のねぎ味噌焼 ☆筑前煮 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆豆腐田楽 ☆ミニグラタン ☆ご飯 ☆デザート	★鰯の西京焼 ☆大根のカレー炒め ☆菜の花の胡麻和え ☆ちらし寿司 ☆デザート
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	8日 (660カロリー)	9日 (603カロリー)	10日 (659カロリー)
4日 (634カロリー)	5日 (639カロリー)	6日 (689カロリー)	7日 (555カロリー)	★肉じゃが ☆麻婆豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆がんもの炊き合せ ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
★鶏の紅茶煮 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆マセドアンサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し魚のあんかけ ☆オムレツ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆八宝菜 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻の蒲焼 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆麻婆豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼き ☆がんもの炊き合せ ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
11日 (565カロリー)	12日 (655カロリー)	13日 (657カロリー)	14日 (549カロリー)	15日 (593カロリー)	16日 (594カロリー)	17日 (576カロリー)
★鯖の煮付け ☆ポトフ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆根菜のマリネ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆ビーフン ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆ふろふき大根 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆干草焼 ☆白菜の梅おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
★鯖の煮付け ☆ポトフ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆根菜のマリネ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鱈の柚庵焼 ☆ビーフン ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆ふろふき大根 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆干草焼 ☆白菜の梅おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆野菜の旨煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
18日 (518カロリー)	19日 (677カロリー)	20日 (575カロリー)	21日 (602カロリー)	22日 (582カロリー)	23日 (665カロリー)	24日 (654カロリー)
★卵の豚肉巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚の南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆五目きんぴら ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆もやしの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆ミニおでん ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
★卵の豚肉巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の磯辺揚げ ☆炒り豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚の南蛮漬け ☆厚蒸し卵 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆五目きんぴら ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆もやしの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆ミニおでん ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
25日 (636カロリー)	26日 (602カロリー)	27日 (687カロリー)	28日 (627カロリー)	29日 (567カロリー)	30日 (675カロリー)	31日 (629カロリー)
★白身魚と海老のフライ ☆煮なます ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉と厚揚げの味噌煮 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツの生姜醤油和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻のカレームニエル ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆五目大豆 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆かき揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
★白身魚と海老のフライ ☆煮なます ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉と厚揚げの味噌煮 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツの生姜醤油和え ☆ご飯 ☆デザート	★鰻のカレームニエル ☆宝袋 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆五目大豆 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆ひじきの煮物 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	★鯖の塩焼き ☆かき揚げ ☆野菜のポン酢和え ☆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！