

2012年

4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 (644カロリー) ★焼肉 ☆炒り豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	2日 (614カロリー) ★鰯の照焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (700カロリー) ★豚シャブ ☆豆腐田楽 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (531カロリー) ★鯖の柚庵焼 ☆五目きんぴら ☆卵豆腐 ☆ご飯 ☆デザート	5日 (633カロリー) ★チキンピカタ ☆根菜のマリネ ☆ほうれん草と湯葉のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	6日 (614カロリー) ★天ぷら ☆ミニおでん ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	7日 (612カロリー) ★信田巻 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆中華風サラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (687カロリー) ★鰻の蒲焼 ☆煮なます ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (601カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (571カロリー) ★鯖の味噌煮 ☆千草焼 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	11日 (666カロリー) ★豚カツ ☆大根の炊き合せ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (649カロリー) ★さごしの西京焼 ☆八宝菜 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (561カロリー) ★蒸し鶏 ☆南瓜の炊き合せ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	14日 (634カロリー) ★鰻の竜田揚げ ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (616カロリー) ★焼売 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	16日 (557カロリー) ★赤魚のホイル焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆季節のご飯 ☆デザート	17日 (648カロリー) ★肉じゃが ☆ひじきの煮物 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	18日 (610カロリー) ★サンマのカレームニエル ☆胡麻豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	19日 (566カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	20日 (614カロリー) ★魚の南蛮漬け ☆野菜の旨煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	21日 (645カロリー) ★鶏の照焼 ☆宝袋 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
22日 (649カロリー) ★蒸し魚のあんかけ ☆オムレツ ☆キャベツの生姜醤油和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (621カロリー) ★コロケ ☆若竹煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (576カロリー) ★鯖のマヨネーズ焼 ☆筑前煮 ☆青菜お浸し ☆ご飯 ☆デザート	25日 (562カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆ビーフン ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	26日 (652カロリー) ★カレーの照焼 ☆じゃがいものそぼろ煮 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	27日 (603カロリー) ★酢豚 ☆若竹煮 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (627カロリー) ★白身魚のフライ ☆厚蒸し卵 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート
29日 (599カロリー) ★鶏の変わり揚げ ☆がんもの炊き合せ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	30日 (660カロリー) ★鮭の塩焼き ☆煮なます ☆南瓜のサラダ ☆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！