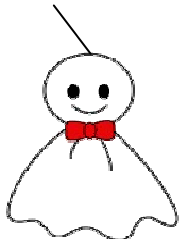


2012年

6月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



金曜日

土曜日

1日(633カロリー)

2日(575カロリー)

★赤魚のパン粉焼  
 ☆麻婆豆腐  
 ☆チンゲン菜の  
   おかか和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★肉団子の甘酢あん  
 ☆胡麻豆腐  
 ☆キャベツと  
   ワカメのお浸し  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

日曜日

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

3日(567カロリー)

4日(711カロリー)

5日(586カロリー)

6日(640カロリー)

7日(502カロリー)

8日(671カロリー)

9日(632カロリー)

★鮭の塩焼き  
 ☆千草焼  
 ☆切干の甘酢  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★焼肉  
 ☆ミニおでん  
 ☆白あえ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★サンマの南蛮漬  
 ☆厚揚げの炊き合せ  
 ☆めた  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★豚しゃぶ  
 ☆里芋の炊き合せ  
 ☆青菜のお浸し  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鯖の煮付け  
 ☆ぜんまいの煮物  
 ☆もやしの胡麻和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鶏の味噌漬焼  
 ☆南瓜の炊き合せ  
 ☆マカロニサラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★海老フライ  
 ☆五目大豆  
 ☆小松菜の煮浸し  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

10日(672カロリー)

11日(571カロリー)

12日(697カロリー)

13日(597カロリー)

14日(624カロリー)

15日(650カロリー)

16日(535カロリー)

★信田巻  
 ☆焼ビーフン  
 ☆蒸し茄子の  
   生姜醤油  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★アジの竜田揚げ  
 ☆高野豆腐の炊き合  
   せ  
 ☆長芋の梅肉和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★肉豆腐  
 ☆切干の煮物  
 ☆スパゲティサラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鯛のホイル焼  
 ☆野菜の旨煮  
 ☆ナムル  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★卵の豚肉巻  
 ☆揚げだし豆腐  
 ☆なます  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鮭のマヨネーズ焼  
 ☆根菜のマリネ  
 ☆そうめんサラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鶏の紅茶煮  
 ☆豆腐田楽  
 ☆ブロッコリーの  
   わさび和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

17日(641カロリー)

18日(609カロリー)

19日(602カロリー)

20日(624カロリー)

21日(641カロリー)

22日(622カロリー)

23日(681カロリー)

★カレーの煮付け  
 ☆じゃが芋のそぼろ煮  
 ☆小松菜の辛子和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★ミートローフ  
 ☆がんもの炊き合せ  
 ☆青菜のお浸し  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鰯の西京焼  
 ☆厚蒸し卵  
 ☆野菜のポン酢和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★肉じゃが  
 ☆茄子の煮物  
 ☆春雨の酢の物  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鱈の柚庵焼  
 ☆宝袋  
 ☆南瓜のサラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★豚カツ  
 ☆野菜の明太焼  
 ☆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  
 ☆八宝菜  
 ☆卵豆腐  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

24日(597カロリー)

25日(595カロリー)

26日(577カロリー)

27日(677カロリー)

28日(574カロリー)

29日(712カロリー)

30日(579カロリー)

★鶏の治部煮  
 ☆ひじきの煮物  
 ☆野菜サラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★蒸し魚のあんかけ  
 ☆筑前煮  
 ☆さやいんげんの  
   サラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★焼売  
 ☆茄子とピーマンの  
   味噌炒め  
 ☆大豆の酢の物  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★タラのフライ  
 ☆煮なます  
 ☆ポテトサラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★牛肉の時雨煮  
 ☆炒り豆腐  
 ☆青菜の胡麻和え  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★鰯の照焼  
 ☆オムレツ  
 ☆中華風サラダ  
 ☆ご飯  
 ☆デザート

★豚肉の生姜焼  
 ☆五目きんぴら  
 ☆鉄骨サラダ  
 ☆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！