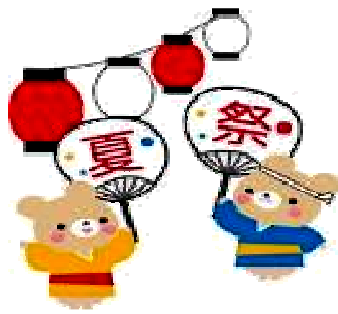


2013年 8月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日				
1日 (602カロリー)	2日 (567カロリー)	3日 (679カロリー)				
★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆夏野菜の トマト煮込み ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のあんかけ ☆オムレツ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート				
4日 (647カロリー)	5日 (583カロリー)	6日 (574カロリー)	7日 (642カロリー)	8日 (613カロリー)	9日 (603カロリー)	10日 (692カロリー)
★鶏の磯辺揚げ ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆冬瓜のあんかけ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆夏野菜の揚げ浸し ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆煮なます ☆蒸し茄子の 生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆炒り豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サンマのムニエル ☆さつま芋と厚揚げ煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
11日 (571カロリー)	12日 (645カロリー)	13日	14日	15日	16日 (570カロリー)	17日 (552カロリー)
★サバの煮付け ☆厚蒸し卵 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆ひじきの煮物 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	お 盆 休 み			★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆五目大豆 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
18日 (586カロリー)	19日 (542カロリー)	20日 (622カロリー)	21日 (607カロリー)	22日 (602カロリー)	23日 (510カロリー)	24日 (712カロリー)
★ミートローフ ☆ぜんまいの煮物 ☆くずきりサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケのマヨネーズ焼 ☆春雨の炒め煮 ☆ずいきの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆豆腐田楽 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆茄子の煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆炊き合せ ☆きゅうりと シラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆五目キンピラ ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆ミニおでん ☆スパゲティサラダ ☆ちらし寿司 ☆デザート
25日 (646カロリー)	26日 (662カロリー)	27日 (607カロリー)	28日 (593カロリー)	29日 (638カロリー)	30日 (684カロリー)	31日 (601カロリー)
★ブリの塩麴焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆干草焼 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆卵豆腐のあんかけ ☆里芋の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚の西京焼 ☆根菜の甘酢漬け ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆高野豆腐の卵とじ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの南蛮漬 ☆麻婆豆腐 ☆キャベツと シラスの梅肉和え ☆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！