

# 2013年 12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
<b>1日 (586カロリー)</b> ★さごしの柚庵焼 ☆ミニおでん ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (632カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆春雨の炒め煮 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (597カロリー)</b> ★サケのマヨネーズ焼 ☆筑前煮 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (578カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆千草焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (543カロリー)</b> ★サンマ(鰯)の蒲焼 ☆五目大豆 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (572カロリー)</b> ★卵の豚肉巻 ☆大根のそぼろあんかけ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>7日 (706カロリー)</b> ★かつおの南蛮漬 ☆南瓜の炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>8日 (599カロリー)</b> ★コロッケ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (626カロリー)</b> ★カレイの照焼 ☆八宝菜 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (621カロリー)</b> ★鶏の治部煮 ☆厚蒸し卵 ☆白和え ☆炊込みご飯 ☆デザート	<b>11日 (702カロリー)</b> ★サバの煮付け ☆根菜の甘酢漬け ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (602カロリー)</b> ★豚カツ ☆大根とこんにゃくの田楽 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>13日 (603カロリー)</b> ★ブリの照焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>14日 (697カロリー)</b> ★焼肉 ☆切干の煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (608カロリー)</b> ★天ぷら ☆宝袋 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (590カロリー)</b> ★鶏の味噌漬焼 ☆胡麻豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (589カロリー)</b> ★白身魚のホイル焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (638カロリー)</b> ★焼売 ☆ひじきの煮物 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (598カロリー)</b> ★サバの塩麹焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (725カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆がんもの炊き合せ ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>21日 (576カロリー)</b> ★タラのパン粉焼 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (579カロリー)</b> ★酢豚 ☆五目キンピラ ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (628カロリー)</b> ★ハマチの西京焼 ☆オムレツ ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (560カロリー)</b> ★ミートローフ ☆炒り豆腐 ☆きのこ野菜の甘酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (657カロリー)</b> ★サケのコーンクリーム焼 ☆野菜の洋風煮 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (620カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (698カロリー)</b> ★海老フライ ☆煮なます ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>28日 (688カロリー)</b> ★信田巻 ☆大根と里芋の田楽 ☆そば ☆ご飯 ☆デザート

29日

30日

31日

年末休み



★年末年始のお休みは【12月29日～1月3日】です。年始は1月4日から開始です。来年も宜しくお願いいたします。