

2015年 6月の献立表

友一友(TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (569カロリー)	2日 (645カロリー)	3日 (643カロリー)	4日 (608カロリー)	5日 (609カロリー)	6日 (615カロリー)
★マグロの胡麻がらめ ☆ゴボ天炊き合せ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆ひじきの煮物 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★さごしの西京焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆豆腐のきのこあん ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケのマヨネーズ焼 ☆オムレツ ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆ビーフン ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	7日 (622カロリー)	8日 (587カロリー)	9日 (594カロリー)	10日 (665カロリー)	11日 (537カロリー)
★ブリの塩麴焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★タラのフライ ☆野菜の旨煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆煮なます ☆チンゲン菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆がんもの炊き合せ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート
14日 (570カロリー)	15日 (588カロリー)	16日 (521カロリー)	17日 (613カロリー)	18日 (641カロリー)	19日 (648カロリー)
★鶏のみぞれ煮 ☆千草焼 ☆キャベツとツナの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆宝袋 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆卵豆腐のあんかけ ☆きゅうりの酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆炒り豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆八宝菜 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
21日 (561カロリー)	22日 (603カロリー)	23日 (598カロリー)	24日 (655カロリー)	25日 (583カロリー)	26日 (650カロリー)
★メバルの煮付 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆茄子とピーマンの揚げ浸し ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★天ぷら ☆胡麻豆腐 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆マカロニグラタン ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの南蛮漬 ☆ぜんまいの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆茄子の田楽 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート
28日 (672カロリー)	29日 (594カロリー)	30日 (598カロリー)			
★豚肉の天ぷら ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆五目きんぴら ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆春雨の炒め煮 ☆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！