

2015年 11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 (583カロリー) ★鶏つくねの照焼 ☆小松菜の煮浸し ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	2日 (581カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆野菜の旨煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	3日 (565カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆豆腐のきのこあんかけ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	4日 (550カロリー) ★煮魚 ☆干草焼 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	5日 (573カロリー) ★鶏の照焼 ☆大根のかにあんかけ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	6日 (631カロリー) ★サワラの西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	7日 (575カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆白菜のクリーム煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート			
8日 (589カロリー) ★ホタテのグラタン ☆五目大豆 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	9日 (704カロリー) ★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	10日 (576カロリー) ★天ぷら ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (573カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆五目きんぴら ☆キャベツとしらすの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	12日 (556カロリー) ★サゴシの柚庵焼 ☆高野豆腐の炊き合せ ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (598カロリー) ★鶏の治部煮 ☆胡麻豆腐 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	14日 (647カロリー) ★魚のホイル焼 ☆八宝菜 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート			
15日 (565カロリー) ★肉じゃが ☆豆腐田楽 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (582カロリー) ★サバの塩焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	17日 (583カロリー) ★絹衣シュウマイ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	18日 (655カロリー) ★マグロの胡麻がらめ ☆焼ビーフン ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	19日 (570カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆卵豆腐のあんかけ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	20日 (666カロリー) ★海老フライ ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	21日 (518カロリー) ★蒸し鶏 ☆さつま芋の炊き合せ ☆大豆のトマト煮 ☆ご飯 ☆デザート			
22日 (542カロリー) ★タラのパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	23日 (612カロリー) ★焼肉 ☆炒り豆腐 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (614カロリー) ★ブリの塩麴焼 ☆オムレツ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	25日 (674カロリー) ★ポークチャップ ☆根菜の甘酢 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	26日 (590カロリー) ★カレーの照焼 ☆煮なます ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日 (592カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	28日 (588カロリー) ★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート			
29日 (730カロリー) ★鶏の磯辺揚げ ☆ミニおでん ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	30日 (628カロリー) ★アジのムニエル ☆厚蒸し卵 ☆白菜のおかか和え ☆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！