

2016年 6月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (674カロリー)	2日 (604カロリー)	3日 (623カロリー)	4日 (612カロリー)
★アジの竜田揚げ ☆ビーフン ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻き ☆ぜんまいの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆根菜の胡麻煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5日 (555カロリー)	6日 (732カロリー)	7日 (620カロリー)	8日 (516カロリー)	9日 (536カロリー)	10日 (584カロリー)	11日 (633カロリー)
★赤魚の西京焼 ☆宝袋 ☆青菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの マヨネーズ焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆コールスロー ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆茄子田楽 ☆キャベツと ツナの和え物 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの煮付け ☆オムレツ ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆野菜の明太焼 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート
12日 (571カロリー)	13日 (620カロリー)	14日 (623カロリー)	15日 (619カロリー)	16日 (543カロリー)	17日 (564カロリー)	18日 (651カロリー)
★コロッケ ☆小松菜の煮浸し ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サーモンの ホイル焼 ☆八宝菜 ☆人参のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬け ☆ひじきの煮物 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆五目きんぴら ☆きゅうりと 若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの西京焼 ☆煮なます ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆豆腐のきのこあん ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
19日 (640カロリー)	20日 (601カロリー)	21日 (538カロリー)	22日 (660カロリー)	23日 (551カロリー)	24日 (648カロリー)	25日 (567カロリー)
★サンマの甘酢漬 ☆五目大豆 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆茄子とピーマンの 味噌炒め ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★イワシの梅肉揚げ ☆炒り豆腐 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼き ☆野菜の旨煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆茄子の煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼き ☆千草焼き ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート

26日 (582カロリー)	27日 (621カロリー)	28日 (564カロリー)	29日 (633カロリー)	30日 (669カロリー)
★牛肉の オイスター炒め ☆ミニおでん ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのフライ ☆厚蒸し卵 ☆青梗菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照り焼き ☆ちくわの磯辺揚げ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆卵豆腐 ☆ポテトサラダ ☆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！