



2016年 12月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)

木曜日	金曜日	土曜日
1日 (592カロリー)	2日 (606カロリー)	3日 (552カロリー)
★鶏の味噌漬焼 ☆大根のカニ あんかけ ☆うの花 ☆ご飯 ☆デザート	★アジのムニエル ☆厚蒸し卵 ☆人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとワカメの 酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
8日 (600カロリー)	9日 (593カロリー)	10日 (552カロリー)
★サンマの蒲焼 ☆千草焼 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★チキンピカタ ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆宝袋 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (609カロリー)	16日 (602カロリー)	17日 (652カロリー)
★豚肉の南蛮漬 ☆ひじきの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆野菜の旨煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ビーフン ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (604カロリー)	23日 (596カロリー)	24日 (610カロリー)
★カレーの照焼 ☆八宝菜 ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆がんもの 炊き合わせ ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆五目大豆 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
29日	30日	31日
お 休 み		

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (540カロリー)	5日 (607カロリー)	6日 (500カロリー)	7日 (569カロリー)
★白身魚のホイル焼 ☆春雨の炒め煮 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣シュウマイ ☆煮なます ☆ほうれん草と 白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目キンピラ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
11日 (594カロリー)	12日 (569カロリー)	13日 (543カロリー)	14日 (527カロリー)
★焼肉 ☆高野の炊き合わせ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の煮付け ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆白菜のクリーム煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆炒り豆腐 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
18日 (648カロリー)	19日 (519カロリー)	20日 (580カロリー)	21日 (616カロリー)
★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆小松菜のお浸し ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆卵豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ミートローフ ☆切干の煮物 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
25日 (537カロリー)	26日 (576カロリー)	27日 (570カロリー)	28日 (599カロリー)
★鶏の味噌マヨ焼 ☆豆腐田楽 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆ミニおでん ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート

★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。