

2017年 2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 (555カロリー)	2日 (575カロリー)	3日 (504カロリー)	4日 (576カロリー)			
★豚肉の南蛮漬 ☆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	★マグロの胡麻がらめ ☆春雨の炒め煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆五目大豆 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆高野の炊き合わせ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート			
5日 (559カロリー)	6日 (658カロリー)	7日 (615カロリー)	8日 (530カロリー)	9日 (516カロリー)	10日 (559カロリー)	11日 (545カロリー)
★牛肉のオイスター炒め ☆冬野菜の柚味噌 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆八宝菜 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆ビーフン ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の煮付け ☆厚蒸し卵 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆白菜のクリーム煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆胡麻豆腐 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート
12日 (558カロリー)	13日 (637カロリー)	14日 (603カロリー)	15日 (600カロリー)	16日 (537カロリー)	17日 (640カロリー)	18日 (586カロリー)
★カレイの照焼 ☆野菜のうま煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆野菜の明太焼 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	★イワシの蒲焼 ☆オムレツ ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆大根の蟹あんかけ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆がんもの炊き合わせ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚しゃぶ ☆切干の煮物 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆ミニおでん ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
19日 (552カロリー)	20日 (590カロリー)	21日 (602カロリー)	22日 (575カロリー)	23日 (666カロリー)	24日 (582カロリー)	25日 (532カロリー)
★鶏の治部煮 ☆五目キンピラ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆炒り豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆卵豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆豆腐田楽 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
26日 (534カロリー)	27日 (644カロリー)	28日 (583カロリー)				
★サゴシの柚庵焼 ☆千草焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬焼 ☆根菜の甘酢 ☆白菜と春菊のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆高野豆腐の卵とじ ☆野菜サラダ ☆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！