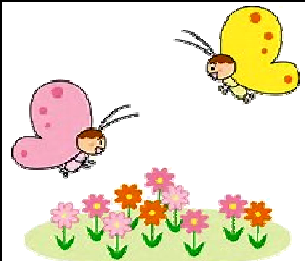


2017年 3月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1日 (570カロリー)		2日 (591カロリー)		3日 (618カロリー)		4日 (593カロリー)	
★牛肉の時雨煮 ☆野菜の洋風煮 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート		★アジの竜田揚げ ☆炒り豆腐 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★ミートローフ ☆大根のカニあんかけ ☆菜の花のお浸し ☆ちらし寿司 ☆デザート		★カレイの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	
5日 (611カロリー)		6日 (558カロリー)		7日 (590カロリー)		8日 (539カロリー)	
★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★サケの塩焼 ☆筑前煮 ☆カブの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のケチャップ風味 ☆春雨の炒め煮 ☆ポテトサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★マグロの胡麻がらめ ☆冬野菜の柚味噌 ☆小松菜の煮浸し ☆ご飯 ☆デザート	
9日 (611カロリー)		10日 (559カロリー)		11日 (549カロリー)		12日 (627カロリー)	
★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★タラのパン粉焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★焼売 ☆野菜の旨煮 ☆ほうれん草の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★ブリの照焼 ☆ミニおでん ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
13日 (555カロリー)		14日 (634カロリー)		15日 (625カロリー)		16日 (559カロリー)	
★豚肉のカレー炒め ☆五目大豆 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート		★魚の西京焼 ☆根菜の甘酢 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の照焼 ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆マカロニサラダ ☆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	
17日 (570カロリー)		18日 (565カロリー)		19日 (633カロリー)		20日 (578カロリー)	
★煮魚 ☆千草焼 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート		★肉豆腐 ☆ビーフン ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート		★コロケ ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート		★カレイの甘酢あんかけ ☆ひじきの煮物 ☆長いものゆかり和え ☆ご飯 ☆デザート	
21日 (602カロリー)		22日 (593カロリー)		23日 (512カロリー)		24日 (577カロリー)	
★豚しゃぶ ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート		★サゴシの柚庵焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★鶏の治部煮 ☆大豆のトマト煮 ☆菜の花の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート		★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	
25日 (532カロリー)		26日 (627カロリー)		27日 (546カロリー)		28日 (536カロリー)	
★肉じゃが ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート		★イワシの蒲焼 ☆八宝菜 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート		★和風ハンバーグ ☆ぜんまいの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート		★魚のホイル焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
29日 (516カロリー)		30日 (627カロリー)		31日 (648カロリー)		32日 (648カロリー)	
★卵の豚肉巻 ☆がんもの炊き合わせ ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート		★海老フライ ☆切干の煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート		★鶏のトマト煮 ☆大根の田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート		★肉じゃが ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆カブの甘酢 ☆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！