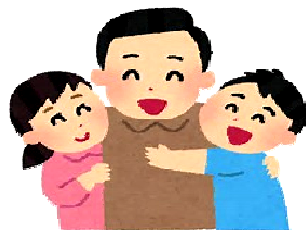
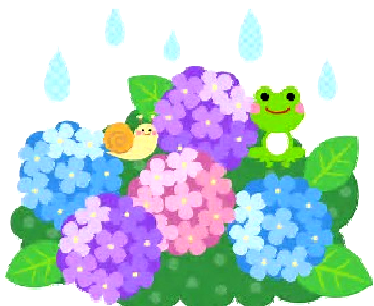


2017年 6月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (607カロリー)	2日 (551カロリー)	3日 (520カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆大豆のトマト煮 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆豆腐のかにあんかけ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (624カロリー)	9日 (551カロリー)	10日 (588カロリー)
★サケの塩焼き ☆根菜の甘酢 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目キンピラ ☆きゅうりの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★タラのパン粉焼 ☆オムレツ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート
15日 (586カロリー)	16日 (575カロリー)	17日 (532カロリー)
★和風ハンバーグ ☆野菜の旨煮 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬け ☆ぜんまいの煮物 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (508カロリー)	23日 (611カロリー)	24日 (511カロリー)
★サゴシの柚庵焼 ☆五目大豆 ☆焼茄子 ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆小松菜の煮浸し ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆炒り豆腐 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
29日 (522カロリー)	30日 (544カロリー)	
★肉じゃが ☆ビーフン ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆卵豆腐 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
4日 (586カロリー)	5日 (594カロリー)	6日 (539カロリー)	7日 (619カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆キャベツのゆかり和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆厚蒸し卵 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★絹衣焼売 ☆ミニおでん ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
11日 (581カロリー)	12日 (578カロリー)	13日 (593カロリー)	14日 (588カロリー)
★鶏の照焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のコロコロサラダ ☆生姜ご飯 ☆デザート	★牛肉のオイスター炒め ☆煮なます ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆千草焼 ☆茄子の酢味噌和え ☆ご飯 ☆デザート
18日 (609カロリー)	19日 (521カロリー)	20日 (689カロリー)	21日 (636カロリー)
★海老フライ ☆豆腐田楽 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆茄子の田楽 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆八宝菜 ☆ブロッコリーのおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ひじきの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
25日 (536カロリー)	26日 (598カロリー)	27日 (608カロリー)	28日 (562カロリー)
★豚しゃぶ ☆切干の煮物 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの照焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆がんもの炊き合わせ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の蒲焼 ☆宝袋 ☆インゲンと人参のサラダ ☆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！