

2017年 12月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



日曜日 31日					金曜日	土曜日
年末 休み					1日 (595カロリー)	2日 (611カロリー)
	★煮魚 ☆八宝菜 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート					★豚カツ ☆ひじきの煮物 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日			
3日 (546カロリー)	4日 (559カロリー)	5日 (617カロリー)	6日 (543カロリー)	7日 (544カロリー)	8日 (567カロリー)	9日 (533カロリー)
★タラのパン粉焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆ミニおでん ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のしぐれ煮 ☆小松菜の煮浸し ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のホイル焼 ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆豆腐田楽 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの柚庵焼 ☆五目キンピラ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (558カロリー)	11日 (593カロリー)	12日 (580カロリー)	13日 (549カロリー)	14日 (619カロリー)	15日 (589カロリー)	16日 (644カロリー)
★豚肉のおろし煮 ☆卵豆腐 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆胡麻豆腐 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆オムレツ ☆炒めなます ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆南瓜の炊き合わせ ☆ナムル ☆大根ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆大根のあんかけ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (527カロリー)	18日 (605カロリー)	19日 (624カロリー)	20日 (543カロリー)	21日 (618カロリー)	22日 (598カロリー)	23日 (588カロリー)
★赤魚の天ぷら ☆炒り豆腐 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の味噌煮 ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆根菜の甘酢 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆野菜の明太焼 ☆白菜と青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆煮なます ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆千草焼 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚 ☆春雨の炒め煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート
24日 (610カロリー)	25日 (586カロリー)	26日 (529カロリー)	27日 (557カロリー)	28日 (622カロリー)	29日	30日
★煮込みハンバーグ ☆がんもの炊き合わせ ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆野菜の旨煮 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆五目大豆 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの胡麻がらめ ☆宝袋 ☆カブの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の紅茶煮 ☆厚蒸し卵 ☆そば ☆ご飯 ☆デザート	年末 休み	

★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！