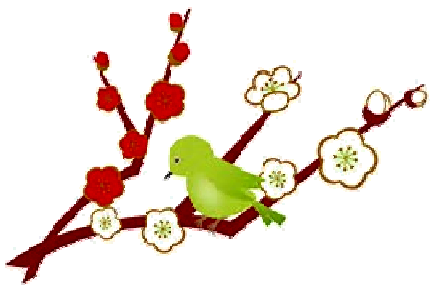


2018年 2月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



木曜日	金曜日	土曜日
1日 (563カロリー)	2日 (577カロリー)	3日 (623カロリー)
★サバの塩焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★エビフライ ☆五目大豆 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4日 (622カロリー)	5日 (523カロリー)	6日 (598カロリー)	7日 (642カロリー)	8日 (554カロリー)	9日 (587カロリー)	10日 (586カロリー)
★豚肉の生姜焼 ☆オムレツ ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆白菜のクリーム煮 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆野菜の ココロサラダ ☆ご飯☆デザート	★ブリの焼き浸し ☆根菜の甘酢 ☆青梗菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の時雨煮 ☆野菜の明太焼 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆野菜の旨煮 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆大豆ご飯 ☆デザート	★コロケ ☆冬野菜の 柚味噌かけ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
11日 (563カロリー)	12日 (614カロリー)	13日 (564カロリー)	14日 (555カロリー)	15日 (575カロリー)	16日 (623カロリー)	17日 (553カロリー)
★マグロの南蛮漬 ☆春雨の炒め煮 ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆ミニおでん ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆青菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆炒り豆腐 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレーの照焼 ☆野菜の洋風煮 ☆インゲンと 人参サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆厚蒸し卵 ☆カブの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★サンマの蒲焼 ☆南瓜のいところ煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
18日 (510カロリー)	19日 (570カロリー)	20日 (653カロリー)	21日 (599カロリー)	22日 (587カロリー)	23日 (575カロリー)	24日 (532カロリー)
★和風ハンバーグ ☆五目きんぴら ☆きゅうりと 若布の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚のパン粉焼 ☆胡麻豆腐 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆大根のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆ひじきの煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★サゴシの袖庵焼 ☆宝袋 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆青梗菜の オイスター炒め ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート
25日 (518カロリー)	26日 (661カロリー)	27日 (560カロリー)	28日 (557カロリー)			
★白身魚のホイル焼 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆大根の田楽 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★サケの塩焼 ☆千草焼 ☆白菜と 青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮漬 ☆がんもの炊き合わせ ☆春雨サラダ ☆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！