

2018年 4月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日 (643カロリー) ★豚肉の味噌煮 ☆根菜の甘酢 ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	2日 (635カロリー) ★鮭の塩焼 ☆八宝菜 ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	3日 (500カロリー) ★蒸し鶏 ☆ぜんまいの煮物 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	4日 (504カロリー) ★魚のマヨネーズ焼 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート	5日 (529カロリー) ★肉豆腐 ☆じゃが芋の カレーキンピラ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	6日 (521カロリー) ★魚のホイル焼 ☆五目大豆 ☆白菜と青菜の お浸し ☆ご飯 ☆デザート	7日 (603カロリー) ★絹衣焼売 ☆高野の炊き合わせ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
8日 (598カロリー) ★さごしの柚庵焼 ☆千草焼 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (605カロリー) ★豚シャブ ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	10日 (638カロリー) ★白身魚のパン粉焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	11日 (591カロリー) ★鶏の照焼 ☆煮なます ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	12日 (559カロリー) ★マグロの南蛮漬 ☆白菜と揚げの 煮浸し ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	13日 (609カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆胡麻豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	14日 (586カロリー) ★サバの塩焼 ☆ミニおでん ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (588カロリー) ★コロッケ ☆豆腐田楽 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	16日 (552カロリー) ★サンマの塩焼き ☆野菜のクリーム煮 ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	17日 (596カロリー) ★豚肉の生姜焼 ☆がんもの 炊き合わせ ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	18日 (522カロリー) ★煮魚 ☆厚蒸し卵 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	19日 (580カロリー) ★鶏のトマト煮 ☆春雨の炒め煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	20日 (620カロリー) ★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	21日 (524カロリー) ★牛肉の オイスター炒め ☆小松菜の煮浸し ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
22日 (530カロリー) ★カレイの照焼 ☆宝袋 ☆筍の木の芽和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (627カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆切干の煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (543カロリー) ★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	25日 (653カロリー) ★豚カツ ☆大根のあんかけ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (536カロリー) ★ブリの焼き浸し ☆炒り豆腐 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	27日 (604カロリー) ★鶏の治部煮 ☆ビーフン ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	28日 (580カロリー) ★魚のムニエル ☆野菜の旨煮 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート
29日 (608カロリー) ★焼肉 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	30日 (588カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆若竹煮 ☆小松菜のお浸し ☆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！