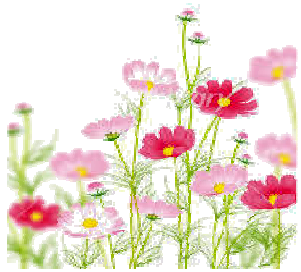


# 2018年 10月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<b>1日 (566カロリー)</b> ★カレイの照焼 ☆ミニおでん ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (643カロリー)</b> ★豚肉の味噌煮 ☆根菜の甘酢 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (535カロリー)</b> ★魚のムニエル ☆野菜のクリーム煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (570カロリー)</b> ★鶏の治部煮 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (588カロリー)</b> ★魚のパン粉焼 ☆さつま芋の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (546カロリー)</b> ★肉豆腐 ☆大豆のトマト煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	
<b>日曜日</b>						
<b>7日 (592カロリー)</b> ★サバの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆めた ☆ご飯 ☆デザート	<b>8日 (580カロリー)</b> ★焼売 ☆豆腐田楽 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (620カロリー)</b> ★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (621カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼 ☆厚蒸し卵 ☆キャベツの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (508カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆炒り豆腐 ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (574カロリー)</b> ★鶏の照焼 ☆煮なます ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>13日 (588カロリー)</b> ★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>14日 (620カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆胡麻豆腐 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>15日 (507カロリー)</b> ★白身魚のオイル焼 ☆五目キンピラ ☆白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (690カロリー)</b> ★信田巻 ☆ビーフン ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (597カロリー)</b> ★魚の西京焼 ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (572カロリー)</b> ★豚肉のケチャップ炒め ☆千草焼 ☆きゅうりとシラスの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (618カロリー)</b> ★マグロの胡麻がらめ ☆宝袋 ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (578カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆高野豆腐の炊き合わせ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>21日 (627カロリー)</b> ★サンマの蒲焼 ☆八宝菜 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	<b>22日 (500カロリー)</b> ★肉じゃが ☆小松菜の煮浸し ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (523カロリー)</b> ★煮魚 ☆オムレツ ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (597カロリー)</b> ★煮込みハンバーグ ☆南瓜の炊き合わせ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (547カロリー)</b> ★サワラの柚庵焼 ☆なすの煮物 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (592カロリー)</b> ★豚カツ ☆大根のあんかけ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (507カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆切干の煮物 ☆蒸しなす ☆ご飯 ☆デザート
<b>28日 (502カロリー)</b> ★蒸し鶏 ☆五目大豆 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>29日 (553カロリー)</b> ★アジの竜田揚げ ☆ぜんまいの煮物 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (598カロリー)</b> ★牛肉のオイスター炒め ☆がんもの炊き合わせ ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (564カロリー)</b> ★ブリの焼き浸し ☆春雨の炒め煮 ☆卵の花 ☆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！