

2019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 (593カロリー) ★マグロの南蛮漬 ☆白菜と揚げの煮浸し ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	2日 (574カロリー) ★鶏のピカタ ☆煮なます ☆きゅうりとワカメの もろみ和え ☆ご飯 ☆デザート	3日 (529カロリー) ★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	4日 (607カロリー) ★豚しゃぶ ☆オムレツ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	5日 (571カロリー) ★カレーの照焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	6日 (657カロリー) ★和風ハンバーグ ☆野菜の旨煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
7日 (505カロリー) ★魚のホイル焼 ☆チンゲン菜の中華風 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	8日 (661カロリー) ★牛肉の三色巻 ☆豆腐田楽 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	9日 (565カロリー) ★煮魚 ☆干草焼 ☆卵の花 ☆筍ご飯 ☆デザート	10日 (583カロリー) ★豚カツ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	11日 (573カロリー) ★サンマの蒲焼 ☆野菜の明太焼 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	12日 (574カロリー) ★コロケ ☆小松菜の煮浸し ☆コールスロー サラダ ☆ご飯 ☆デザート
14日 (566カロリー) ★鶏の味噌漬焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	15日 (582カロリー) ★魚のパン粉焼 ☆若竹煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	16日 (509カロリー) ★肉豆腐 ☆じゃが芋の カレーキンピラ ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	17日 (584カロリー) ★ブリの焼き浸し ☆ミニおでん ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	18日 (654カロリー) ★煮込みハンバーグ ☆ひじきの煮物 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	19日 (522カロリー) ★サワラの柚庵焼 ☆厚蒸し卵 ☆フキの土佐煮 ☆ご飯 ☆デザート
21日 (597カロリー) ★アジの竜田揚げ ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	22日 (548カロリー) ★鶏の紅茶煮 ☆春雨の炒め煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	23日 (541カロリー) ★赤魚の天ぷら ☆高野の炊き合せ ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	24日 (656カロリー) ★牛肉の時雨煮 ☆根菜のマリネ ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	25日 (651カロリー) ★サバの塩焼 ☆八宝菜 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	26日 (524カロリー) ★卵の豚肉巻 ☆がんもの炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
28日 (599カロリー) ★牛肉の オイスター炒め ☆ちくわの磯辺揚げ ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	29日 (588カロリー) ★魚の西京焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	30日 (592カロリー) ★肉団子の甘酢あん ☆胡麻豆腐 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆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！
★事情により献立を変更する場合があります。