

# 2019年 9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	
<b>1日 (632カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆豆腐田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (608カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆煮なます ☆そうめんサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (577カロリー)</b> ★ミートローフ ☆がんもの炊き合せ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (538カロリー)</b> ★白身魚の香草焼 ☆ナスの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (534カロリー)</b> ★豚肉の南蛮漬 ☆ナスとピーマンの味噌炒め ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (534カロリー)</b> ★煮魚 ☆干草焼 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>7日 (581カロリー)</b> ★鶏の紅茶煮 ☆ひじきの煮物 ☆たたききゅうり ☆ご飯 ☆デザート	
<b>8日 (690カロリー)</b> ★海老フライ ☆八宝菜 ☆焼きナス ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (564カロリー)</b> ★肉豆腐 ☆大根のあんかけ ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (592カロリー)</b> ★サバの塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (558カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆炒り豆腐 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (553カロリー)</b> ★ブリの焼き浸し ☆切干の煮物 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>13日 (610カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆五目キンピラ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>14日 (555カロリー)</b> ★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	
<b>15日 (563カロリー)</b> ★鶏のピカタ ☆小松菜の煮浸し ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (529カロリー)</b> ★サワラの柚庵焼 ☆南瓜の炊き合せ ☆白和え ☆赤飯 ☆デザート	<b>17日 (601カロリー)</b> ★牛肉のオイスター炒め ☆五目大豆 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (652カロリー)</b> ★鱈の竜田揚げ ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (561カロリー)</b> ★コロッケ ☆冬瓜のあんかけ ☆春雨のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (549カロリー)</b> ★鮭の塩焼 ☆野菜のトマト煮 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>21日 (586カロリー)</b> ★ポークチャップ ☆ミニおでん ☆蒸しナス ☆ご飯 ☆デザート	
<b>22日 (616カロリー)</b> ★マグロの南蛮漬 ☆卵豆腐 ☆南瓜のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (605カロリー)</b> ★鶏の照焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (551カロリー)</b> ★魚のホイル焼 ☆野菜の旨煮 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (587カロリー)</b> ★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (570カロリー)</b> ★カレーの照焼 ☆宝袋 ☆チンゲン菜の胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (579カロリー)</b> ★和風ハンバーグ ☆高野豆腐の炊き合せ ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>28日 (621カロリー)</b> ★魚のパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆さつま芋のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	
<b>29日 (551カロリー)</b> ★豚カツ ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (548カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆厚蒸し卵 ☆キャベツとワカメのお浸し ☆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！  
★事情により献立を変更する場合があります