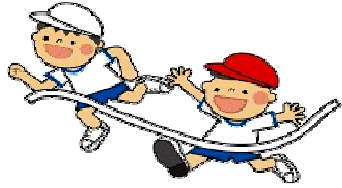


2019年 10月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



		火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1日 (612カロリー)	2日 (637カロリー)	3日 (543カロリー)	4日 (588カロリー)	5日 (610カロリー)
		★鶏の紅茶煮 ☆野菜の明太焼 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の焼き浸し ☆ひじきの煮物 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆冬瓜のあんかけ ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの西京焼 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★焼売 ☆小松菜の煮浸し ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
日曜日	月曜日	8日 (541カロリー)	9日 (547カロリー)	10日 (584カロリー)	11日 (667カロリー)	12日 (528カロリー)
6日 (605カロリー)	7日 (637カロリー)	★鮭の塩焼 ☆宝袋 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ビーフン ☆蒸しナス ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ぜんまいの煮物 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆チンゲン菜の クリーム煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆キャベツと揚げの 卵とじ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート
13日 (581カロリー)	14日 (616カロリー)	15日 (516カロリー)	16日 (617カロリー)	17日 (585カロリー)	18日 (609カロリー)	19日 (564カロリー)
★和風ハンバーグ ☆がんもの炊き合せ ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★白身魚の香草焼 ☆胡麻豆腐 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆五目キンピラ ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	★さばの塩焼 ☆千草焼 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の味噌漬け焼 ☆煮なます ☆白菜と 青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆豆腐田楽 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆卵豆腐 ☆青菜の胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
20日 (515カロリー)	21日 (652カロリー)	22日 (563カロリー)	23日 (594カロリー)	24日 (539カロリー)	25日 (551カロリー)	26日 (586カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆春雨の炒め煮 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆きのこご飯 ☆デザート	★コロッケ ☆八宝菜 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆ミニおでん ☆卵の花 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の生姜焼 ☆高野の炊き合せ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆南瓜の糸昆布煮 ☆キャベツサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のピカタ ☆大豆のトマト煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート
27日 (527カロリー)	28日 (606カロリー)	29日 (556カロリー)	30日 (624カロリー)	31日 (599カロリー)		
★牛肉の時雨煮 ☆炒り豆腐 ☆チンゲン菜の 胡麻マヨ和え ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの南蛮漬 ☆野菜の旨煮 ☆キャベツと 油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆切干の煮物 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆根菜のマリネ ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆厚蒸し卵 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆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