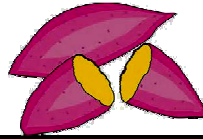


2019年 11月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



金曜日	土曜日
1日 (585カロリー)	2日 (594カロリー)
★サワラの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の照焼 ☆大豆のトマト煮 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート
8日 (599カロリー)	9日 (687カロリー)
★ポークチャップ ☆ぜんまいの煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆野菜の旨煮 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート
15日 (548カロリー)	16日 (551カロリー)
★カレイの照焼 ☆千草焼 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★豚カツ ☆五目キンピラ ☆青菜と白菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
22日 (526カロリー)	23日 (576カロリー)
★コロケ ☆炒り豆腐 ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★ブリの焼浸し ☆野菜の明太焼 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート
29日 (515カロリー)	30日 (591カロリー)
★魚のマヨネーズ焼 ☆がんもの炊き合せ ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆豆腐田楽 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
3日 (569カロリー)	4日 (531カロリー)	5日 (558カロリー)	6日 (538カロリー)	7日 (606カロリー)
★魚の香草焼 ☆宝袋 ☆鉄骨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉のオイスター炒め ☆高野の炊き合せ ☆小松菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆煮なます ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆南瓜の炊き合せ ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サバの塩焼 ☆オムレツ ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート
10日 (584カロリー)	11日 (589カロリー)	12日 (586カロリー)	13日 (586カロリー)	14日 (674カロリー)
★鶏のピカタ ☆ちくわの磯辺揚げ ☆ほうれん草のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★魚のパン粉焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆なます ☆さつま芋ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ミニおでん ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★信田巻 ☆小松菜の中華炒め ☆コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート
17日 (518カロリー)	18日 (540カロリー)	19日 (635カロリー)	20日 (602カロリー)	21日 (625カロリー)
★魚のホイル焼 ☆切干の煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★蒸し鶏 ☆チンゲン菜のオイスター炒め ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆厚蒸し卵 ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	★肉豆腐 ☆大根の炒め煮 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★マグロの南蛮漬 ☆ひじきの煮物 ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
24日 (546カロリー)	25日 (553カロリー)	26日 (547カロリー)	27日 (564カロリー)	28日 (626カロリー)
★豚肉の南蛮漬 ☆さつま芋の糸昆布煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆白菜のクリーム煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	★鶏の治部煮 ☆ビーフン ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆五目大豆 ☆大根サラダ ☆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