

# 2020年 1月の献立表 友一友 (TEL 6877-1664)



水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日 (606カロリー)
年 始 休 み			

- ★鯛の塩焼
- ☆筑前煮
- ☆紅白なます
- ☆赤飯
- ☆デザート

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>5日 (642カロリー)</b>	<b>6日 (643カロリー)</b>	<b>7日 (622カロリー)</b>	<b>8日 (601カロリー)</b>	<b>9日 (564カロリー)</b>	<b>10日 (671カロリー)</b>	<b>11日 (642カロリー)</b>
★豚肉の生姜焼 ☆伊達巻 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	★アジの竜田揚げ ☆宝袋 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★焼肉 ☆白菜のクリーム煮 ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★サワラの柚庵焼 ☆八宝菜 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮込みハンバーグ ☆がんもの炊き合せ ☆ブロッコリーの おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	★海老フライ ☆ポトフ ☆もやしの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	★卵の豚肉巻 ☆南瓜の糸こんにゃく煮 ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>12日 (593カロリー)</b>	<b>13日 (680カロリー)</b>	<b>14日 (556カロリー)</b>	<b>15日 (596カロリー)</b>	<b>16日 (570カロリー)</b>	<b>17日 (606カロリー)</b>	<b>18日 (566カロリー)</b>
★ブリの焼き浸し ☆煮なます ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鶏のトマト煮 ☆ひじきの煮物 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のマヨネーズ焼 ☆ちくわの磯辺揚げ ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の三色巻 ☆ぜんまいの煮物 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★魚の西京焼 ☆じゃが芋の そぼろ煮 ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	★肉団子の甘酢あん ☆小松菜の煮浸し ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	★カレイの照焼 ☆厚蒸し卵 ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>19日 (584カロリー)</b>	<b>20日 (517カロリー)</b>	<b>21日 (522カロリー)</b>	<b>22日 (523カロリー)</b>	<b>23日 (633カロリー)</b>	<b>24日 (538カロリー)</b>	<b>25日 (597カロリー)</b>
★鶏の治部煮 ☆大根の田楽 ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★魚のホイル焼 ☆炒り豆腐 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★豚肉の南蛮付 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	★煮魚 ☆オムレツ ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート	★肉じゃが ☆胡麻豆腐 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★鮭の塩焼 ☆野菜の明太焼 ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	★和風ハンバーグ ☆五目大豆 ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>26日 (541カロリー)</b>	<b>27日 (588カロリー)</b>	<b>28日 (589カロリー)</b>	<b>29日 (584カロリー)</b>	<b>30日 (576カロリー)</b>	<b>31日 (537カロリー)</b>	
★サバの塩焼 ☆高野豆腐の 炊き合せ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート	★ポークチャップ ☆千草焼 ☆青菜のお浸し ☆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	★鶏の味噌漬焼 ☆切干の煮物 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	★赤魚の天ぷら ☆ミニおでん ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	★牛肉の オイスター炒め ☆大根のあんかけ ☆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