


# 2020年 3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 (527カロリー)</b> ★鶏のトマト煮 ☆小松菜の煮浸し ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (525カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆切干の煮物 ☆ブロッコリーのわさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (576カロリー)</b> ★牛肉の三色巻 ☆炒り豆腐 ☆菜の花の辛子和え ☆ちらし寿司 ☆デザート	<b>4日 (532カロリー)</b> ★魚の生姜あんかけ ☆ちくわの磯辺揚げ ☆きゅうりとワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (645カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆高野の炊き合せ ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (569カロリー)</b> ★魚の香草焼 ☆宝袋 ☆なます ☆ご飯 ☆デザート	<b>7日 (604カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼 ☆胡麻豆腐 ☆かぶの柚香和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>8日 (659カロリー)</b> ★アジの竜田揚げ ☆ミニおでん ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (523カロリー)</b> ★鶏の治部煮 ☆豆腐田楽 ☆もやしの胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (675カロリー)</b> ★マグロの南蛮漬 ☆八宝菜 ☆白和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (662カロリー)</b> ★焼肉 ☆五目大豆 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (562カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆ビーフン ☆白菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>13日 (577カロリー)</b> ★煮込みハンバーグ ☆南瓜の糸昆布煮 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>14日 (538カロリー)</b> ★イワシの蒲焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
<b>15日 (637カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆野菜の明太焼 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (530カロリー)</b> ★鮭の塩焼 ☆ぜんまいの煮物 ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (561カロリー)</b> ★蒸し鶏 ☆がんもの炊き合せ ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (652カロリー)</b> ★海老フライ ☆ひじきの煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (537カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆白菜のクリーム煮 ☆チンゲン菜のおかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>20日 (626カロリー)</b> ★魚の西京焼 ☆オムレツ ☆スパゲティサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>21日 (604カロリー)</b> ★コロッケ ☆煮なます ☆チンゲン菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート
<b>22日 (548カロリー)</b> ★サバの塩焼 ☆厚蒸し卵 ☆かぶの甘酢 ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (560カロリー)</b> ★豚カツ ☆五目キンピラ ☆インゲンと人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (528カロリー)</b> ★鮭のちゃんちゃん焼 ☆ふろふき大根 ☆キャベツと油揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (600カロリー)</b> ★鶏の照焼 ☆春雨の炒め煮 ☆野菜のコロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (569カロリー)</b> ★煮魚 ☆根菜の甘酢 ☆菜の花のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>27日 (533カロリー)</b> ★肉じゃが ☆大豆のトマト煮 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>28日 (637カロリー)</b> ★魚のクリームコーン焼 ☆千草焼 ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>29日 (606カロリー)</b> ★鶏つくねの照焼 ☆野菜の旨煮 ☆白菜の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (564カロリー)</b> ★ブリの焼き浸し ☆ポトフ ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>31日 (543カロリー)</b> ★豚肉の味噌煮 ☆卵豆腐 ☆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