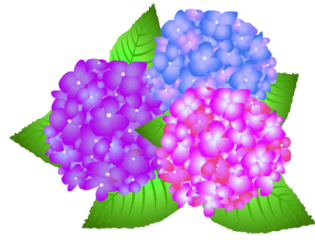


# 2020年 6月の献立表

友一友 (TEL 6877-1664)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1日 (591カロリー)</b> ★卵の豚肉巻 ☆春雨の炒め煮 ☆さつま芋サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>2日 (561カロリー)</b> ★煮魚 ☆筑前煮 ☆もやしの 胡麻酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>3日 (581カロリー)</b> ★肉団子の甘酢あん ☆南瓜の糸昆布煮 ☆青菜のお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>4日 (565カロリー)</b> ★魚のホイル焼き ☆ひじきの煮物 ☆春雨の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>5日 (566カロリー)</b> ★鶏のトマト煮 ☆じゃが芋の きんぴら ☆ブロッコリーの わさび和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>6日 (548カロリー)</b> ★赤魚の天ぷら ☆豆腐田楽 ☆インゲンの胡麻和え ☆ご飯 ☆デザート
<b>日曜日</b>					
<b>7日 (537カロリー)</b> ★牛肉の時雨煮 ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆キャベツと ワカメのお浸し ☆ご飯 ☆デザート	<b>8日 (627カロリー)</b> ★魚の香草焼 ☆じゃが芋のそぼろ煮 ☆野菜サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>9日 (574カロリー)</b> ★豚カツ ☆胡麻豆腐 ☆チンゲン菜の おかか和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>10日 (560カロリー)</b> ★カレーの照焼 ☆千草焼 ☆ナムル ☆ご飯 ☆デザート	<b>11日 (569カロリー)</b> ★和風ハンバーグ ☆五目大豆 ☆インゲンと 人参のサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>12日 (577カロリー)</b> ★魚のマヨネーズ焼 ☆煮なます ☆卵の花 ☆生姜ご飯 ☆デザート
<b>14日 (528カロリー)</b> ★マグロの南蛮漬 ☆炒り豆腐 ☆小松菜の辛子和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>15日 (710カロリー)</b> ★焼肉 ☆根菜のマリネ ☆キャベツと 揚げの生姜醤油 ☆ご飯 ☆デザート	<b>16日 (515カロリー)</b> ★鱈の柚庵焼 ☆宝袋 ☆蒸し茄子 ☆ご飯 ☆デザート	<b>17日 (583カロリー)</b> ★豚肉の生姜焼 ☆五目キンピラ ☆長芋の梅肉和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>18日 (561カロリー)</b> ★サバの塩焼き ☆オムレツ ☆きゅうりと ワカメの酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>19日 (573カロリー)</b> ★コロッケ ☆がんもの 炊き合わせ ☆ぬた ☆ご飯 ☆デザート
<b>21日 (554カロリー)</b> ★鶏の味噌漬け焼 ☆切干の煮物 ☆春雨サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>22日 (637カロリー)</b> ★エビフライ ☆高野豆腐の 炊き合わせ ☆野菜のポン酢和え ☆ご飯 ☆デザート	<b>23日 (548カロリー)</b> ★肉豆腐 ☆チンゲン菜の オイスター炒め ☆コールスローサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>24日 (546カロリー)</b> ★鮭の塩焼 ☆ミニおでん ☆大豆の酢の物 ☆ご飯 ☆デザート	<b>25日 (637カロリー)</b> ★豚しゃぶ ☆小松菜の中華炒め ☆野菜の コロコロサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>26日 (683カロリー)</b> ★魚の焼き浸し ☆八宝菜 ☆南瓜サラダ ☆ご飯 ☆デザート
<b>28日 (594カロリー)</b> ★魚のムニエル ☆ちくわの磯辺揚げ ☆大根サラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>29日 (541カロリー)</b> ★蒸し鶏 ☆大豆のトマト煮 ☆マカロニサラダ ☆ご飯 ☆デザート	<b>30日 (621カロリー)</b> ★魚のフライ ☆厚蒸し卵 ☆なます ☆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