

4/16(水)~4/30(水)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)
★ 棒棒鶏 ★ ロールキャベツ ★ 厚揚げの旨煮 ★ インゲンの胡麻和え ★ 白菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.3g 635kcal	★ ころうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 金平牛蒡 ★ カフラワーのカレー炒め ★ かまぼことオクラのお浸し ★ 五目ご飯 塩分 3.5g 650kcal	★ 魚の煮付 ★ 挽肉春雨の中華炒め ★ 切干大根の煮付 ★ 小松菜の和え物 ★ 竹の子のおかか和え ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	★ 野菜の卵とじ ★ トンカツ ★ がんものうま煮 ★ ぜんまいの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 643kcal	<h1>休</h1>	★ ハンバーグ和風ソース ★ スパゲティナポリタン ★ 五目巾着 ★ もやしの中華炒め ★ 豆苗の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.1g 645kcal

22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
★ あじの南蛮漬け ★ 八宝菜 ★ 半べいの煮付 ★ 煮なます ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	★ 蓮根と豚肉のオイスター炒め ★ さんまの塩焼き ★ インゲンとツナの炒り煮 ★ 茄子のオランダ煮 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	★ 鯖のカレー風味煮 ★ チンジャオロース ★ 大根とがんもの旨煮 ★ チンゲン菜の和え物 ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	★ カレイの甘酢あんかけ ★ 肉豆腐 ★ 蒟蒻と角麩の煮物 ★ 春雨サラダ ★ わかめの生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.5g 608kcal	★ プリ大根 ★ 春巻き ★ 挽肉と玉ねぎの炒め物 ★ 里芋の味噌煮 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 610kcal	<h1>休</h1>

28日(月)	29日(火)	30日(水)
★ 焼肉 ★ オムレツ ★ 茄子の揚げびたし ★ 半ぺんの煮付 ★ 小松菜のピーナツ和え ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal	★ 焼きそば ★ コロッケ ★ 魚の胡麻ソースかけ ★ ひじきと竹輪の炒り煮 ★ 大根と昆布の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 645kcal	★ さわらの塩焼き ★ チャプチェ ★ 切干大根と山菜の煮付け ★ スナッフエントウのおかか醤油 ★ 蓮根の金平 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal



※お願い
 ・食品衛生上、当日午後1時までにお召し上がり下さい
 ・食材入手の関係で多少変更させていただくことがあります