

# 4/16(水)~4/30(水)普通食献立表(夜) 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)
★ ぶりの照り焼き ★ なすと挽肉の炒め ★ 春野菜の炊き合わせ ★ 小松菜としらすのお浸し ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ さしみ蒟蒻 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	★ 蓮根と豚肉の甘辛炒め ★ さわらの塩焼き ★ 竹の子ときのこの金平 ★ ほうれん草とベーコンのソテー ★ ホタテとトマトのサラダ ★ ジャが芋の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.1g 638kcal	★ ハヤシシチュー ★ ししとうとあじの南蛮漬け ★ こんにやくと竹輪の味噌煮 ★ 海鮮サラダ ★ インゲンのお浸し ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 焼き肉 ★ 豆腐の五目あんかけ ★ 茄子とインゲンの胡麻和え ★ わかめとエノキの生姜和え ★ 大根の味噌煮 ★ トマトとホタテのサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 620kcal	休日	★ 魚の煮付 ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 厚揚げと里芋の煮物 ★ イカマリネ ★ ほうれん草の味噌和え ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.5g 602kcal
22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
★ 鶏と野菜の治部煮 ★ ミニハンバーグ ★ ひじきの煮物 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ ササミときゅうりの梅肉和え ★ 人参と白滝の炒り煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 614kcal	★ メバルの山椒煮 ★ 麻婆春雨 ★ テンゲン菜の中華炒め ★ 椎茸とこんにやくの煮物 ★ 小エビのサラダ ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	★ 回鍋肉 ★ オムレツ ★ 法蓮草のお浸し ★ あさりとネギの炒め物 ★ サーモンと玉葱のマリネ ★ 高野豆腐のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal	★ 焼きうどん ★ エビ天と竹輪の磯辺揚げ ★ れんこんのピリ辛炒め ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 絹さやのカニ和え ★ 玉子豆腐 ★ 五目ご飯 塩分 3.5g 649kcal	★ とんかつのみぞれかけ ★ ナスとニラのソース炒め ★ ポーチドエッグのオーロラソース ★ 小松菜のお浸し ★ 五目豆の煮物 ★ キャベツとエビのサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 642kcal	休日
28日(月)	29日(火)	30日(水)			
★ 麻婆豆腐 ★ 唐揚げ ★ もやしとピーマンの中華炒め ★ 丸揚げとふきの煮物 ★ 大学芋 ★ 切干大根サラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal	★ カレイのソースかけ ★ クリームシチュー ★ なます ★ 長芋のバター炒め ★ 角麩の煮物 ★ 青梗菜とじゃこのゆず和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 豆腐ハンバーグ ★ ハムエッグ ★ ササミとアスパラの生姜醤油炒め ★ 蒟蒻とえのきの挽肉炒め ★ 里芋のうま煮 ★ イカとネギの酢味噌和え ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal			



※お願い  
 ・食品衛生上、当日午後7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