

5/1(木)~5/15(木)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

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
★ ウィナーと玉葱のケチャップ炒め ★ 海鮮ステーキ ★ がんもどきと人参の煮付け ★ コーンと水菜のサラダ ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.2g 645kcal	★ ホキの塩焼 ★ 里芋と厚揚げの挽肉あんかけ ★ 金平牛蒡 ★ 小松菜とカニカマのお浸し ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 631kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ オムレツ ★ 半べんの煮付 ★ スパゲティサラダ ★ ブロッコリーの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	休	★ 焼きビーフン ★ コロッケ ★ 大根肉味噌かけ ★ ほうれん草とエノキのお浸し ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.3g 647kcal	★ さばの煮付 ★ ナスの挽肉炒め ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ 絹さやの炒め物 ★ キュウリと竹輪の生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal
7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)
★ ころうどん ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 野菜巾着 ★ ブロッコリーのサラダ ★ きこの当座煮 ★ わかめご飯 塩分 3.5g 646kcal	★ ホッケの塩焼き ★ ワンタンと春雨の煮込み ★ ひじきの煮物 ★ カニカマサラダ ★ 菜の花のお浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 630kcal	★ 豚しゃぶ ★ オムレツ ★ インゲンの胡麻和え ★ 里芋の煮物 ★ チンゲン菜とハムの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.5g 607kcal	★ 鶏の唐揚げ ★ 豆腐の五目中華あんかけ ★ 切干大根の煮物 ★ 水菜と竹輪のさっと煮 ★ きのこともやしのマリネ ★ 白飯 塩分 3.2g 647kcal	休	★ 豚肉の生姜焼き ★ さんまの塩焼 ★ 茄子とニラのオイスター炒め ★ 蓮根の煮物 ★ カリフラワーとコーンのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal
13日(火)	14日(水)	15日(木)			
★ 麻婆豆腐 ★ 春巻き ★ ロールキャベツ ★ はんぺんの煮物 ★ 法蓮草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 611kcal	★ 白身カレイのおろしホシ酢かけ ★ チャプチェ ★ ぜんまいの煮物 ★ マカロニサラダ ★ 結び蒟蒻の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 612kcal	★ デミグラスハンバーグ ★ ペンネアラビアータ ★ 大根の煮物 ★ コールスローサラダ ★ 小松菜の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 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