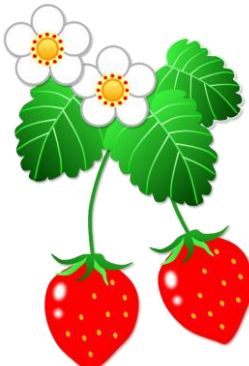


5/16(金)~5/31(土)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(金) ★ メバルの煮付 ★ 筑前煮 ★ ササミフライ ★ イカとわかめの酢の物 ★ ピリ辛蓮根 ★ 白飯 塩分 3.5g 640kcal	17日(土) ★ ぶり大根 ★ 挽肉もやし炒め ★ 竹の子の山椒和え ★ キュリとわかめの酢の物 ★ たたき牛蒡の味噌和え ★ 白飯 塩分 3.5g 609kcal	18日(日) 休	19日(月) ★ 八宝菜 ★ 焼き豆腐の煮付 ★ 茄子の田楽 ★ 小松菜とエノキのお浸し ★ 竹輪の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 634kcal	20日(火) ★ 焼きそば ★ コロッケ ★ 蒸し鶏のサラダ ★ 大根の煮物 ★ イカとネギ味噌和え ★ 白飯 塩分 3.4g 655kcal	21日(水) ★ 酢豚 ★ 中華風カニ玉 ★ 切干大根と山菜の煮物 ★ コーンサラダ ★ カボチャの煮物 ★ 白飯 塩分 3.3g 638kcal
22日(木) ★ 鯖の塩焼き ★ 肉団子の野菜あんかけ ★ ほうれん草のお浸し ★ 竹の子のおかか醤油煮 ★ アスパラベーコン ★ 白飯 塩分 3.5g 612kcal	23日(金) ★ あじの南蛮漬け ★ 麻婆茄子 ★ 金平牛蒡 ★ スナッPEndウの胡麻和え ★ 厚揚げと人参の煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 626kcal	24日(土) ★ チンジャオロース ★ 春巻き ★ 枝豆がんもの煮付 ★ 中華春雨サラダ ★ 菜の花の辛子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	25日(日) 休	26日(月) ★ ざるそば ★ さつま芋とイカの天ぷら ★ 竹輪の味噌煮 ★ ひじきの煮物 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 653kcal	27日(火) ★ 鮭の胡麻ソースかけ ★ 豚肉と蓮根のオイスター炒め ★ かぼちゃのおかか煮 ★ きゅうりとツナの和え物 ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.1g 609kcal
28日(水) ★ 野菜の玉子とじ ★ ぶりの煮付 ★ ぜんまいの煮物 ★ ほうれん草の胡麻和え ★ ポテトサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	29日(木) ★ 牛蒡と豚肉の甘辛炒め ★ アジフライ ★ 里芋とはんぺんの煮物 ★ 竹の子と椎茸の旨煮 ★ インゲン生姜醤油 ★ 白飯 塩分 3.4g 647kcal	30日(金) ★ カレイの野菜キノコ甘酢あん ★ ナスとニラの挽肉炒め ★ にんじんシリシリ ★ 絹さやのカニ和え ★ 竹輪のカレー煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 605kcal	31日(土) ★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ こんにゃくの煮物 ★ 蓮根の金平 ★ 大根の梅かつお和え ★ 白飯 塩分 3.3g 627kcal	 ※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	