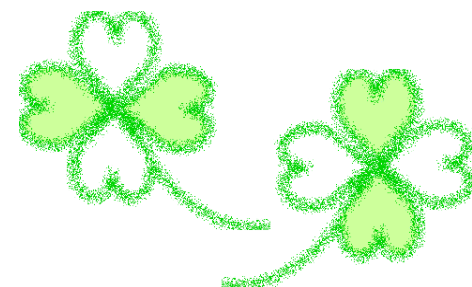


5/16(金)~5/31(土)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(金) ★ 鮭のマヨネーズ焼き ★ すき焼き ★ エリンギと挽肉の味噌炒め ★ ししとうの甘辛煮 ★ コーンサラダ・ミニトマト ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.4g 607kcal	17日(土) ★ 鶏の照り焼き ★ 白菜と春雨の中華煮 ★ ポーチドエッグ ★ 三つ葉としめじのお浸し ★ イカのマリネ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 611kcal	18日(日) 休	19日(月) ★ さんまの梅煮 ★ 焼肉 ★ がんもどきのうま煮 ★ ホウレン草とベーコンの炒め ★ はんぺんと椎茸の煮物 ★ ひじきサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 592kcal	20日(火) ★ 麻婆豆腐 ★ 鶏の唐揚げ・春巻き ★ オムレツ ★ スナックエンドウのごま和え ★ 長芋ののり和え ★ 豆苗とエビの香味サラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	21日(水) ★ ホッケの塩焼き ★ 肉じゃが ★ もやしとニラのニンニク炒め ★ ブロッコリーのツナ和え ★ 青梗菜とベーコンのオイスター炒め ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal
22日(木) ★ エビカツ ★ ハヤシチュー ★ 厚揚げと角麩の煮物 ★ 水菜と竹輪のさっと煮 ★ トマトと青しそのサラダ ★ 焼き茄子のポン酢かけ ★ 白飯 塩分 3.4g 640kcal	23日(金) ★ 豆腐ハンバーグ和風あん ★ 豚肉の生姜焼き ★ ひじきの煮物 ★ こんにゃくのピリ辛煮 ★ シューマイ ★ 法蓮草のナムル ★ 白飯 塩分 3.4g 612kcal	24日(土) ★ 焼豚・煮卵 ★ 焼きビーフン ★ 高野豆腐の炒り煮 ★ きゅうりとササミの土佐酢 ★ エビとキャベツの香味和え ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 622kcal	25日(日) 休	26日(月) ★ 鯖のカレー煮 ★ 大根の鶏肉の旨煮 ★ ニラの卵炒め ★ ホタテサラダ ★ 竹の子の山椒和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal	27日(火) ★ 鯖の照り焼き ★ 野菜春雨ソーセージの煮込み ★ 法蓮草とむきアサリの和え物 ★ 半ぺんと角麩の煮物 ★ ササミの梅肉和え ★ ししとうの甘辛煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 602kcal
28日(水) ★ 鰯と南瓜の南蛮漬け ★ 回鍋肉 ★ 切干大根の煮物 ★ 小松菜とジャコのコチュジャン炒め ★ わかめとエノキの煮びたし ★ コンニャクのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 624kcal	29日(木) ★ 赤魚の煮付け ★ じゃが芋のそぼろ煮 ★ ロールキャベツ ★ 茄子と桜エビの揚げ浸し ★ キュウリと木耳の梅肉和え ★ トマトと玉子のバター炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	30日(金) ★ 冷やしうどん ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 五目巾着 ★ ぜんまいの煮物 ★ インゲンの胡麻和え ★ 里芋のおかか煮 ★ 梅しらすご飯 塩分 3.5g 616kcal	31日(土) ★ チンジャオロース ★ 豆腐のチャンプル ★ 焼きギョーザ ★ もやしとハムのカレー風味 ★ 椎茸と厚揚げの煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal		

※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