

6/1(日)~6/15(日)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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休	★ さばの味噌煮 ★ 揚げ出し豆腐 ★ 竹輪と角麩の煮物 ★ 青梗菜の中華炒め ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 651kcal	★ 豚肉と茄子の味噌炒め ★ ホッケの塩焼 ★ つくね串 ★ スナップエンドウのお浸し ★ 大根と椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal	★ コロッケ ★ 麻婆豆腐 ★ ひじきの煮物 ★ こんにゃくの煮物 ★ 人参とツナのサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal	★ 豚肉と蓮根の炒め物 ★ エビフライ ★ 切干大根の煮物 ★ 青梗菜と竹輪のさっと煮 ★ オクラとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 643kcal	★ ころうどん ★ エビの天ぷらと野菜天ぷら ★ 肉詰めいなり煮 ★ アスパラとベーコンの炒め ★ シューマイ ★ 混ぜご飯 塩分 3.4g 630kcal
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
★ さわらの生姜煮 ★ 里芋と人参の挽肉あんかけ ★ 厚揚げの煮物インゲン添え ★ スパゲティサラダ ★ きゅうりとエノキの梅和え ★ 白飯 塩分 3.5g 607kcal	休	★ さばの煮付 ★ チャプチェ ★ 絹さやのお浸し ★ ぜんまいの煮物 ★ カリフラワーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 632kcal	★ さんまの塩焼 ★ チキンカツ ★ 大根と南瓜のそぼろあん ★ ミートボール ★ 小松菜のピーナツ和え ★ 白飯 塩分 3.3g 653kcal	★ 白身カレイの甘酢あん ★ イカの香味揚げ ★ チンジャオロース ★ 竹輪ときゅうりの酢の物 ★ わかめとエノキの生姜炒め ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ 煮なます ★ 大学芋 ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 649kcal
13日(金)	14日(土)	15日(日)			
★ 麻婆茄子 ★ 鶏の唐揚げ ★ 竹輪と蒟蒻の煮物 ★ 五目巾着 ★ 青梗菜の生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.4g 637kcal	★ 鮭のおろし煮 ★ 野菜の卵とじ ★ 菜の花のお浸し ★ キャベツとベーコンの炒め物 ★ もやしの胡麻酢和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	休			



※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