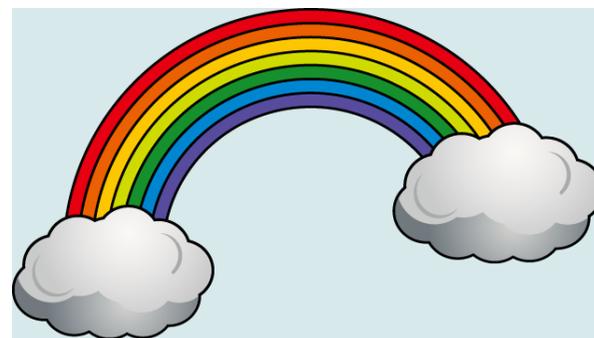


6/1(日)~6/15(日)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<h2>休</h2>	★ 白身カレイのネギソース ★ 鶏と野菜の玉子とじ ★ 金平牛蒡 ★ イカと小松菜の酢味噌和え ★ さつま芋と切昆布の甘煮 ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.4g 609kcal	★ 鮭のマヨネーズ焼き ★ 筑前煮 ★ エビフリッター ★ インゲンのお浸し ★ 竹輪の味噌煮 ★ きゅうりとえのきの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.2g 638kcal	★ ぶりの照り焼き ★ ソーセージと玉ねぎのトマト炒め ★ 小丸揚げとはんぺんの旨煮 ★ もやしとしそのおほか醤油 ★ 長芋と桜エビの旨煮 ★ 竹の子の木の芽和え ★ 白飯 塩分 3.4g 601kcal	★ いり豆腐 ★ オムレツのきのこあん ★ 茄子とじゃこのうま煮 ★ ワカメとベビーホタテの生姜醤油 ★ トマトと水菜のサラダ ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.0g 595kcal	★ 豚しゃぶ ★ イカリフライ・白身フライ ★ ポーチドエッグのオーロラソース ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ 小松菜のお浸し ★ 厚揚げの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
★ さわらの西京焼き ★ 白菜とウィンナーのコンソメ煮 ★ 大根とイカの味噌煮 ★ れんこんのたらこ和え ★ なすとインゲンの胡麻和え ★ 椎茸とホタテのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 591kcal	<h2>休</h2>	★ チキンと野菜のトマト煮込 ★ カレイのゆかり焼き ★ 豚肉の塩炒め ★ 炒めなます ★ 海鮮サラダ ★ 若竹煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	★ 野菜の玉子とじ ★ ホッケの塩焼き ★ はんぺんの煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ もずくの酢の物 ★ 切り昆布とさつま芋の煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 645kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ 牛肉コロッケ ★ 椎茸と角麩の煮物 ★ 春雨サラダ ★ 白菜のおほか和え ★ ニラとイカの辛子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 602kcal	★ 焼豚・煮卵 ★ 蓮根牛蒡挽肉エスコショウ炒め ★ 肉詰めいなり煮 ★ きのこの当座煮 ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 茄子の生姜醤油かけ ★ 白飯 塩分 3.2g 627kcal
13日(金)	14日(土)	15日(日)			
★ ざるそば ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 枝豆とひじきの煮物 ★ カリフラワーのマリネ ★ 法蓮草とえのきのお浸し ★ さつま芋としらすの旨煮 ★ わかめご飯 塩分 3.4g 641kcal	★ ホキの塩焼き ★ ポークケチャップ ★ ニラとしらたきのおほか炒め ★ 玉子豆腐 ★ 水菜とコーンのサラダ ★ トマトと大葉のポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.5g 631kcal	<h2>休</h2>			



※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