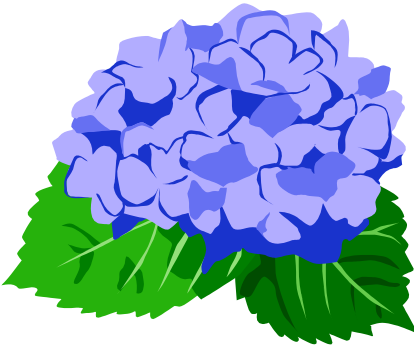


6/16(月)~6/30(月)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(月) ★ 焼き豆腐のすきやき風煮物 ★ 鯖の生姜煮 ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ スナッPEndウの胡麻和え ★ たたき牛蒡 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	17日(火) ★ 酢豚 ★ オムレツ ★ 大根とコンニャクのピリ辛煮 ★ エビチリ ★ もやしと竹輪の炒め物 ★ 枝豆がんものうま煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 649kcal	18日(水) ★ 鶏の照り焼き ★ カレイのネギソース ★ じゃが芋の煮物 ★ なすの揚げ浸し ★ ごぼうの味噌和え ★ 長芋の梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.5g 598kcal	19日(木) ★ 麻婆豆腐 ★ さわらの生姜煮 ★ 焼きギョーザ ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ なます ★ 里芋とベーコンの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	20日(金) ★ 豚肉の味噌焼き ★ もやし入り玉子焼き ★ 高野豆腐とインゲンの炒り煮 ★ あさりとネギの和え物 ★ 大根としいたけのうま煮 ★ うずら豆 ★ 白飯 塩分 3.5g 602kcal	21日(土) ★ 鮭の野菜蒸し ★ ブロッコリーとエビのオイスター ★ アスパラのバターポン酢炒め ★ 人参とササミの胡麻和え ★ 水菜とコーンの和え物 ★ さしみこんにゃく ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal
22日(日) 休	23日(月) ★ 豆腐の野菜中華あんかけ ★ ぶりの煮付 ★ サヤエンドウとしめじのソテー ★ ヤングコーンの和え物 ★ 小松菜とジャコのコチュジャン炒め ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal	24日(火) ★ エビフライ ★ 鶏肉のオニオンソース ★ ふろふき大根 ★ 煮卵 ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ キャベツとワカメのポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.4g 631kcal	25日(水) ★ 揚げ出し豆腐 ★ チンジャオロース ★ 粉ふき芋のカレー風味 ★ カニカマとインゲンの和え物 ★ トマトと青じそのサラダ ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal	26日(木) ★ 鮭の胡麻ソースかけ ★ 豚肉のオイスター炒め ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ きゅうりの梅肉和え ★ 人参しりしり ★ 枝豆とひじきの炒り煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 614kcal	27日(金) ★ あじの南蛮漬け ★ 肉じゃが ★ 茄子のおろしポン酢 ★ 金平牛蒡 ★ スナッPEndウの胡麻和え ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal
28日(土) ★ すき焼き ★ 豆腐ハンバーグおろしポン酢 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ ひじきと蓮根の中華ソテー ★ 水菜とじゃこの和え物 ★ エリンギのバター炒め ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal	29日(日) 休	30日(月) ★ ざるうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 三つ葉と鶏の卵とじ ★ 南瓜と椎茸の甘煮 ★ カニカマとワカメの酢味噌和え ★ 焼き茄子のかつおポン酢和え ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 650kcal	 ※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		