

7/1(火)~7/15(火)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(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
★ さわらの梅煮 ★ チンジャオロース ★ ニラともやしの挽肉炒め ★ 小松菜のお浸し ★ 半ぺんの煮付 ★ 白飯 塩分 3.5g 608kcal	★ 焼きビーフン ★ クリームコロッケ ★ がんもとコンニャクの煮物 ★ 白菜のゆず風味 ★ きゅうりと大根の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 609kcal	★ バンバンジー ★ あじフライ ★ 青梗菜の炒め物 ★ えのきの梅かつお和え ★ 竹輪とピーマンの金平 ★ 白飯 塩分 3.4g 617kcal	★ 鶏と野菜の卵とじ ★ 春巻き ★ 蓮根のきんぴら ★ インゲンの味噌和え ★ 茄子の揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.1g 638kcal	★ チキンカツ ★ 南瓜と里芋のそぼろあん ★ 厚揚げの煮物 ★ もやしのおかか醤油和え ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.2g 649kcal	<h1>休</h1>

7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
★ 豚肉の生姜焼き ★ 太刀魚の塩焼き ★ アスパラとベーコンの炒め物 ★ カリフラワーの和え物 ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.3g 627kcal	★ カレイの焼き物 ★ チャプチェ ★ さつま揚げとゼンマイの煮物 ★ エビチリ ★ ほうれん草とコーンのお浸し ★ 白飯 塩分 3.1g 635kcal	★ コロッケ ★ 焼き豆腐入すき焼き ★ キュウリと塩昆布の中華和え ★ 大根とイカの旨煮 ★ スパゲティサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 635kcal	★ メンチカツ ★ 焼きそば ★ 野菜巾着 ★ サヤエンドウとしめじのソテー ★ ひじきと水菜のサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	★ デミグラスハンバーグ ★ ナポリタンスパゲティ ★ 豚肉とキャベツの炒め物 ★ コンニャクと竹の子のピリ辛炒め ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 627kcal	★ メバルの生姜煮 ★ 八宝菜 ★ カボチャのおかか煮 ★ もやしとベーコンの炒め物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.2g 603kcal

13日(日)	14日(月)	15日(火)
<h1>休</h1>	★ ホツケの塩焼き ★ 肉団子と野菜のコンソメ煮 ★ 金牛牛蒡 ★ 半ぺんの煮付 ★ きゅうりの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.0g 619kcal	★ エビカツ ★ 冬瓜と里芋の鶏そぼろあん ★ れんこんの土佐煮 ★ チンゲン菜の和え物 ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.2g 630kcal



※お願い
 ・食品衛生上、当日午後1時までにお召上がり下さい
 ・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