

# 7/1(火)~7/15(火)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

|                                                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1日(火)</b><br>★ 夏野菜と鶏肉のラ外ウイユ<br>★ メバルの煮付<br>★ 里芋とイカ海苔和え<br>★ コンニャクのピリ辛炒め<br>★ 海鮮サラダ<br>★ 豆苗の塩昆布和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 632kcal | <b>2日(水)</b><br>★ ブリの味噌煮<br>★ 棒棒鶏<br>★ ニラ玉子とじ<br>★ エビと長芋のうま煮<br>★ 煮なます<br>★ 蓮根の胡麻和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 608kcal                     | <b>3日(木)</b><br>★ 白身カレイの甘酢あん<br>★ 茄子とピーマンの挽肉炒め<br>★ かぼちゃのいとこ煮<br>★ 金平牛蒡<br>★ ブロッコリーとホタテのサラダ<br>★ 中華春雨<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 608kcal | <b>4日(金)</b><br>★ 鯖の塩焼き<br>★ 焼き豚<br>★ 肉団子と冬瓜の煮物<br>★ 法蓮草としめじの胡麻和え<br>★ 里芋と角麩のうま煮<br>★ 高野豆腐と椎茸の煮付け<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 614kcal                                                                                                   | <b>5日(土)</b><br>★ デミグラスハンバーグ<br>★ 目玉焼き・イタリアンスパゲティ<br>★ 人参と白滝の炒り煮<br>★ さつま芋のレモン煮<br>★ きゅうりとしらすの甘酢和え<br>★ ふろふき大根<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 603kcal | <b>6日(日)</b><br><div>休</div>                                                                                                           |
| <b>7日(月)</b><br>★ 酢豚<br>★ ぶりのみぞれ煮<br>★ 五色ナムル<br>★ オクラのおかか煮<br>★ 絹さやのカニ和え<br>★ チンゲン菜とハムの炒め物<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 616kcal          | <b>8日(火)</b><br>★ 山菜そば<br>★ エビとかぼちゃの天ぷら<br>★ あさりと大根の煮物<br>★ 三つ葉の玉子とじ<br>★ 茄子のおろしポン酢<br>★ スキーニとベーコンの中華炒め<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 632kcal | <b>9日(水)</b><br>★ さわらのしそマヨ焼<br>★ 筑前煮<br>★ 半ペンとネギの炒め物<br>★ カボチャのそぼろあん<br>★ ゴーヤとツナの和え物<br>★ もずくの酢の物<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 601kcal     | <b>10日(木)</b><br>★ 麻婆茄子<br>★ カレイの五目あん<br>★ 粉ふき芋<br>★ ブロッコリーの和え物<br>★ たたき牛蒡<br>★ コールスローサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 610kcal                                                                                                           | <b>11日(金)</b><br>★ ミートボールのカレー煮<br>★ あじのおろしびたし<br>★ ぜんまいの煮物<br>★ 竹輪の明太子和え<br>★ アスパラのバター炒め<br>★ マカロニサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 603kcal          | <b>12日(土)</b><br>★ 鮭の野菜蒸し<br>★ 豚肉とレンコンの甘辛炒め<br>★ 厚揚げと竹の子の煮物<br>★ 三つ葉と鶏ササミのサラダ<br>★ 長芋の梅煮<br>★ カニカマとインゲンの和え物<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 610kcal |
| <b>13日(日)</b><br><div>休</div>                                                                                                  | <b>14日(月)</b><br>★ スキーニと茹で豚肉の香味だれ<br>★ 牛コロッケ<br>★ 切干大根の煮物<br>★ ホタテと人参のうま煮<br>★ 角麩と椎茸の煮物<br>★ ひじきサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 648kcal     | <b>15日(火)</b><br>★ ぶりの照り焼き<br>★ もやしとニラと挽肉の卵とじ<br>★ イカ大根<br>★ ゴーヤとじゃこの佃煮<br>★ 牛蒡とコンニャクのピリ辛炒め<br>★ 胡麻団子<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 605kcal | <div>  </div> <p>※お願い<br/>                         ・食品衛生上、当日午後7時までにお召し上がり下さい<br/>                         ・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</p> |                                                                                                                                           |                                                                                                                                        |