

7/16(水)~7/31(木)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

16日(水) ★ 太刀魚の塩焼き ★ 揚げ出し豆腐 ★ 茄子桜エビ入煮びたし ★ 白滝の明太子炒め ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	17日(木) ★ 豚しゃぶ ★ エビフライ ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ ブロッコリーとホタテの和え物 ★ 五目豆の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 621kcal	18日(金) ★ ぶりの煮付 ★ 筑前煮 ★ 切干大根の煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ 高野豆腐と椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.0g 643kcal	19日(土) ★ 鶏の唐揚げおろしポン酢 ★ 麻婆豆腐 ★ ナスとしめじの香味炒め ★ 人参シリシリ ★ 青梗菜とベーコンの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.1g 644kcal	20日(日) 休	21日(月) ★ 春巻き ★ 回鍋肉 ★ 角麩とコンニャクの煮物 ★ れんこんの金平 ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.2g 650kcal
22日(火) ★ カレイのネギソース ★ 豚肉と冬瓜の蜂蜜煮 ★ 小松菜の胡麻和え ★ はんぺんの煮物 ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	23日(水) ★ 豆腐の中華風旨煮 ★ 野菜コロッケ ★ ひじきの煮物 ★ 五目巾着 ★ 春雨サラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal	24日(木) ★ さわらの生姜煮 ★ 肉団子のチリソース風 ★ 蓮根とニラのニンニク炒め ★ スッキーニとコーンのソテー ★ インゲンの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.1g 609kcal	25日(金) ★ ハンバーグおろしソース ★ ロールキャベツトマト煮込み ★ 煮なます ★ 竹輪の味噌煮 ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.5g 609kcal	26日(土) ★ 鮭の塩焼き ★ ラタトゥイユ ★ 肉詰めいなり ★ 蓮根と豚肉の胡麻味噌炒め ★ 切干大根の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 603kcal	27日(日) 休
28日(月) ★ きつねころうどん ★ エビとさつま芋の天ぷら ★ キャベツの肉味噌炒め ★ ポテトサラダ ★ 人参とささみの香味和え ★ 白飯 塩分 3.0g 650kcal	29日(火) ★ 春雨とワンタンのコンソメ煮込 ★ 串カツ ★ 大根と枝豆の煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.1g 633kcal	30日(水) ★ トンカツ ★ 里芋のそぼろ煮 ★ がんもの煮物 ★ ヤングコーンのバター炒め ★ スナックエンドウの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.1g 645kcal	31日(木) ★ ホッケの塩焼き ★ 酢豚 ★ 竹輪とこんにゃくの煮物 ★ 南瓜のおかか煮 ★ もやしとハムの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.1g 619kcal		

※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