

7/16(水)~7/31(木)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り会館の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(水) ★ 野菜と鶏のオニオンソースかけ ★ ギョーザ・ヤングコーン ★ れんこんの金平 ★ エビチリソース ★ トマトとツナのサラダ ★ 里芋のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 611kcal	17日(木) ★ あじの南蛮漬け ★ 茄子とピーマンの挽肉の炒め ★ ジャーマンポテト ★ ひじきと竹輪の煮物 ★ 炒めなます ★ キュウリとエビの梅和え ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	18日(金) ★ カレイとキノコの酒蒸し ★ トンテキ ★ もやしと蒸し鶏のサッパリ和え ★ スナッpentウの胡麻和え ★ 冬瓜とエリンギの煮物 ★ 法蓮草とハムのオイスター炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 615kcal	19日(土) ★ おろしハンバーグ ★ 目玉焼き ★ 金平牛蒡 ★ 里芋とインゲンの煮物 ★ ホタテとトマトのサラダ ★ 水菜としらすの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	20日(日) 休	21日(月) ★ ラタトゥユ ★ さわらの西京焼き ★ 夏野菜のカニあんかけ ★ 南瓜のいとし煮 ★ イカと玉ねぎのおかか和え ★ なめこときゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.3g 624kcal
22日(火) ★ さばの塩焼き ★ ゴーヤチャンプル ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 厚揚げと里芋の煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ コンニャクの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	23日(水) ★ 鮭の胡麻ソース ★ 筑前煮 ★ はんぺんと竹輪の煮物 ★ オクラの胡麻味噌和え ★ 有頭エビのうま煮 ★ 焼き茄子 ★ 白飯 塩分 3.3g 600kcal	24日(木) ★ チンジャオロース ★ 白身フライ ★ あさりとネギの味噌和え ★ トマトのサラダ ★ 焼き豆腐のうま煮 ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal	25日(金) ★ ぶり大根 ★ 白菜とピーマンとキノコ中華煮込 ★ カボチャと桜エビの煮物 ★ チンゲン菜としらすの炒め物 ★ インゲンの胡麻和え ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.5g 604kcal	26日(土) ★ シヤモとししとうの南蛮漬け ★ 豚肉の味噌焼き ★ 厚あげと人参の旨煮 ★ ふきと竹の子のおかか煮 ★ ズッキーニの揚げ浸し ★ ワケとえりんぎの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal	27日(日) 休
28日(月) ★ 鶏の照り焼き ★ 茄子とニラのニンニクス炒め ★ 切干大根とあさりの煮物 ★ 海鮮サラダ ★ シューマイ ★ さつま芋と昆布の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	29日(火) ★ トンカツ ★ 冬瓜と水菜のエビあんかけ ★ ササミとアスパラの塩だれ炒め ★ ひじきの炒め物 ★ 角麩の煮物 ★ 牛蒡の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 632kcal	30日(水) ★ 冷しゃぶ ★ ベーコンとれんこんの炒り煮 ★ トマトと卵のふんわり炒め ★ 厚揚げの旨煮 ★ きゅうりの梅和え ★ 蒸し茄子の味噌かけ ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal	31日(木) ★ すき焼き ★ さわらの生姜煮 ★ 肉団子と野菜のカレー風味煮 ★ 竹の子のおかか和え ★ ニラと大根の炒め物 ★ 春雨サラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 600kcal	 ※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。	