

8/1(金)~8/15(金)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

1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
★ 鮭の竜田揚げおろしソース ★ 麻婆豆腐 ★ 里芋と半ペンの煮物 ★ ササミと水菜の胡麻和え ★ コールスローサラダ ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.4g 633kcal	★ さごしの生姜煮 ★ 肉じゃが ★ がんものうま煮 ★ ゴーヤとへび-ホタテの中華煮 ★ 大根サラダ ★ オクラの塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.5g 641kcal	<h1 style="color: red;">休</h1>	★ 鶏の唐揚げネギ塩だれ ★ なすと冬瓜のカニカマあんかけ ★ ムキ枝豆入り高野豆腐煮 ★ エビサラダ ★ 長芋のバター炒め ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal	★ さわらの和風野菜あんかけ ★ トマトと卵の炒め物 ★ 厚揚げとインゲンの煮物 ★ たたき牛蒡 ★ 三つ葉としめじのお浸し ★ あさりの佃煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 619kcal	★ 蓮根と豚肉のオイスター炒め ★ エビ団子と人参の煮付 ★ アスパラとササミの柚子コショウ ★ とうもろこしの塩茹で ★ 水菜とシーチキンのさっと煮 ★ じゃこなす ★ 白飯 塩分 3.2g 626kcal

7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)
★ トンカツ ★ じゃが芋とへい-コンのカレー炒め ★ 竹輪の梅肉和え ★ 冬瓜の煮物 ★ わかめとえのきの酢の物 ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal	★ 鮭の味噌煮 ★ かぼちゃのそぼろあん ★ 大根とあさりの煮物 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ コンニャクのうま煮 ★ オクラのおかか和え ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	★ 肉豆腐 ★ 白身魚の甘酢あん ★ きのこのバター焼き ★ ズッキーニとエビの炒め物 ★ ししとうの鰹まぶし ★ はんぺんのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 610kcal	<h1 style="color: red;">休</h1>	★ ぶりの照り焼き ★ 豚肉と長芋のネギ塩炒め ★ 竹の子のおかか和え ★ 椎茸と角麩の煮物 ★ 絹さやと桜エビのお浸し ★ ゴーヤとイカのにんにく炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	★ 梅おろしうどん ★ エビとオクラの天ぷら ★ 切干大根とあさりの煮物 ★ カニカマとインゲンの和え物 ★ 高野豆腐のうま煮 ★ 牛蒡サラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal

13日(水)	14日(木)	15日(金)
<h1 style="color: red;">休</h1>	<h1 style="color: red;">休</h1>	<h1 style="color: red;">休</h1>



※お願い
 ・食品衛生上、当日午後7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