

8/16(土)~8/31(日)普通食献立表(昼) 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(土) 休	17日(日) 休	18日(月) ★ 揚げ出し豆腐 ★ エビカツ ★ 小松菜のナムル ★ 半べいの煮物 ★ ポテトサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 647kcal	19日(火) ★ 鯖の煮付 ★ 夏野菜のラタトゥイユ ★ 里芋と半べいのうま煮 ★ 法蓮草とかにかまのおひたし ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.2g 624kcal	20日(水) ★ 鶏の唐揚げ ★ 冬瓜の鶏挽肉あん ★ アスパラベーコン ★ がんもの旨煮 ★ ひじきの煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	21日(木) ★ さわらの西京焼き ★ チンジャオロース ★ 大根の煮物 ★ 茄子の焼きポン酢 ★ スナッpent`ウの和え物 ★ 白飯 塩分 3.1g 639kcal
22日(金) ★ 豚肉の塩だれ焼き ★ 厚揚げと里芋の含め煮 ★ カリフラワーのカー炒め ★ ニラ玉 ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal	23日(土) ★ 麻婆豆腐 ★ 鮭のみぞれ煮 ★ ナスとニラのオイスターソース炒め ★ ギョーザ ★ 小松菜の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.4g 590kcal	24日(日) 休	25日(月) ★ 焼きうどん ★ 白身フライ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 牛蒡の金平 ★ ワカメとエノキの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.2g 640kcal	26日(火) ★ ホッケの塩焼 ★ トンカツ ★ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め ★ ツナと大根のさつと煮 ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	27日(水) ★ チャブチェ ★ ゴーヤチャンプル ★ 白菜と切り昆布の炒め物 ★ 南瓜のおかか和え ★ 竹輪の煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 610kcal
28日(木) ★ ハンバーグのトマトソース ★ スパゲティ ★ ナスのしらす入り揚げびたし ★ ぜんまいの煮物 ★ インゲンの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 642kcal	29日(金) ★ 春雨とワンタンのコンソメ煮込 ★ カレイの甘酢あん ★ 高野豆腐の煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.2g 634kcal	30日(土) ★ 焼肉 ★ カニ玉 ★ 大根の梅和え ★ 里芋とベーコンの煮物 ★ ゴーヤの佃煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 631kcal	31日(日) 休	 ※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	