

# 9/1(月)~9/15(月)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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
★ ぶりの味噌煮 ★ 挽肉と春雨の炒め物 ★ 大根とイカの煮物 ★ もやしの胡麻酢和え ★ 豆腐バーグ ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.1g 590kcal	★ トンテキ ★ 肉団子のきのこあんかけ ★ 茄子の揚げ浸し ★ きゅうりの酢の物 ★ ブロッコリーのサラダ ★ ハムとピーマンの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.2g 618kcal	★ 魚の野菜あんかけ ★ 回鍋肉 ★ かぼちゃと大根の煮物 ★ 竹輪の酢味噌和え ★ トウモロコシの塩茹で ★ イカのマリネ ★ 白飯 塩分 3.5g 595kcal	★ メバルの煮付 ★ 鶏肉と竹の子の卵とじ ★ 長芋のベーコン煮 ★ しめじのポン酢和え ★ スナックエンドウの胡麻和え ★ ミックスビーンズカレー風味 ★ 白飯 塩分 3.3g 648kcal	★ 煮豚・煮卵 ★ 焼き豆腐と夏野菜の煮物 ★ 冬瓜と桜エビの煮物 ★ 法蓮草とえのきのお浸し ★ ちくわのたらこ和え ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.5g 603kcal	★ ぶりの照り焼き ★ ゴーヤチャンプル ★ 茄子の味噌かけ ★ ミートボール ★ きゅうりの梅おかか和え ★ オクラの海苔和え ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal

7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
休	★ 揚げだし豆腐 ★ カレイのネギソース ★ 豚肉とブロッコリーの味噌炒め ★ 角麩と半ぺんの煮物 ★ 椎茸とがんもの旨煮 ★ エビマリネ ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	★ ころうどん ★ エビと芋の天ぷら ★ れんこんと椎茸の金平 ★ かぼちゃとじゃこの煮物 ★ 五目豆の煮物 ★ インゲンの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 637kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 白身フライ ★ チキンのラタトゥーユ ★ 枝豆入りひじきの煮物 ★ ワカメとキノコの生姜醤油和え ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.5g 633kcal	★ 鮭の塩焼き ★ ナスの挽肉炒め ★ 冬瓜と肉団子の煮物 ★ とうもろこしの塩茹・ミニトマト ★ ブロッコリーのツナ和え ★ じゃが芋の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.5g 617kcal	★ 酢豚 ★ 春巻き・エビフリッター ★ パンバンジー ★ 枝豆がんもの煮付け ★ あさりとねぎの味噌和え ★ はんぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 644kcal

13日(土)	14日(日)	15日(月)
★ 鶏の照り焼き ★ 鯖のカレー風味煮 ★ 竹の子の土佐煮 ★ じゃが芋とベーコンの煮物 ★ ピーマンのさっと煮 ★ トマトサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 633kcal	休	★ あじの南蛮漬け ★ 豆腐のさっぱり梅あん ★ チンゲン菜とジャコの炒め物 ★ 白はんぺんの煮物 ★ イカとしめじのマリネ ★ 里芋の煮付 ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal



※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
- ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります