

9/16(火)~9/30(火)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(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
★ 焼きビーフン ★ 鯖の煮付 ★ インゲンとしめじの炒り煮 ★ ひじきの煮物 ★ 茄子の味噌かけ ★ 白飯 塩分 3.2g 630kcal	★ 豚肉のスタミナ炒め ★ エビフライ ★ 半ぺいの旨煮 ★ ワカメと缶の生姜和え ★ 南瓜のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	★ 筑前煮 ★ ハムカツ ★ 肉詰めいなり煮 ★ しめじと玉ねぎのマリネ ★ オクラのポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	★ すき焼き ★ カレイの野菜甘酢あんかけ ★ 大根と厚揚げの煮物 ★ 絹さやのお浸し ★ ぜんまいの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	★ メバルの煮付 ★ ロールキャベツ ★ 五目豆の煮物 ★ スナッペンとうの胡麻和え ★ 厚揚げの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 593kcal	休
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
★ 回鍋肉 ★ アジの南蛮漬け ★ 蓮根とニラの炒め物 ★ チンゲン菜としめじのソテー ★ がんもと角麩のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 650kcal	★ ホッケの塩焼き ★ 塩だれチンジャオロース ★ たたき牛蒡 ★ もやしのナムル ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.3g 602kcal	★ ざるうどん ★ 竹輪と野菜の天ぷら ★ 五目巾着 ★ 切干大根の山椒風味煮 ★ キャベツとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 626kcal	★ 野菜コロッケ ★ バンバンジー ★ ナスとニラのニンニクスライス炒め ★ がんもとこんにゃくの煮付 ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 620kcal	★ 焼肉 ★ メンチカツ ★ 里芋のうま煮 ★ しめじのポン酢漬 ★ 竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 628kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ さわらの西京焼き ★ ひじきのサラダ ★ 蓮根のピリ辛炒め ★ ブロッコリーの酢醤油和え ★ 白飯 塩分 3.3g 601kcal
28日(日)	29日(月)	30日(火)			
休	★ 麻婆豆腐 ★ 鶏の唐揚げ ★ オムレツ ★ ごぼうサラダ ★ あさりと竹の子の和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 638kcal	★ トンカツ ★ 野菜の玉子とじ ★ 春雨サラダ ★ はんぺんの煮物 ★ 焼き茄子の生姜醤油かけ ★ 白飯 塩分 3.4g 620kcal			

※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
 ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります