

9/16(火)~9/30(火)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

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
<ul style="list-style-type: none"> ★ 冷しゃぶ ★ メンチカツ ★ ホーチエッグの胡麻ソース ★ 長芋のわさび和え ★ きゅうりとなめたけの酢の物 ★ エビとネギの香味和え ★ 白飯 塩分 3.5g 642kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ コロッケ ★ 鶏肉とブロッコリーの塩レ風味 ★ 茄子とゴーヤの味噌炒め ★ 丸揚げの煮物 ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ ミニハンバーグ ★ 白飯 塩分 3.3g 636kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鯖のみぞれ煮 ★ 肉じゃが ★ 蓮根とニラのオイスター炒め ★ 竹の子としいたけの煮物 ★ 小松菜の塩昆布炒め ★ きゅうりとイカの酢味噌和え ★ 白飯 塩分 3.2g 642kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ 山菜そば ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 水菜と鶏のサラダ ★ カボチャのいとこ煮 ★ 青梗菜の中華和え ★ 明太子入り人参と白滝の炒り煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 598kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏と野菜の卵とじ ★ ハンバーグのきのこあん ★ もやしとハムのカレー風味 ★ 玉子焼き ★ アスパラのサラダ ★ まいたけと油揚げの金平 ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal	<h1>休</h1>

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ★ 焼肉 ★ 鮭の塩焼き ★ 厚揚げのそぼろあん ★ 蒸しなすの生姜醤油和え ★ 煮なます ★ ししとうと桜エビの山椒炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 590kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鯖の煮付け ★ 麻婆茄子 ★ つくね串 ★ ニラ玉 ★ 里芋の海苔和え ★ 水菜とコーンのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 618kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ ししゃもと南瓜の南蛮漬け ★ ささみともやしの和え物 ★ 茄子とゴーヤの味噌炒め ★ ぜんまいの煮物 ★ こんにゃくのうま煮 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ カレイときのこの酒蒸し ★ 豚肉とさつま芋の甘辛煮 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 蓮根と枝豆の胡麻風味ソテー ★ 白菜と塩昆布のお浸し ★ 半べんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 593kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ ラタトゥイユ ★ 焼きビーフン ★ 冬瓜の煮物 ★ わかめとトマトのサラダ ★ 法蓮草とえのきのお浸し ★ 人参とささみの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ カレー ★ 鯖の煮付 ★ オムレツ ★ 角麩としいたけの煮物 ★ 絹さやのカニ和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal

28日(日)	29日(月)	30日(火)
<h1>休</h1>	<ul style="list-style-type: none"> ★ チキンカツ ★ チャプチェ ★ 高野豆腐の煮物 ★ ひじきと枝豆の煮物 ★ 小松菜とツナの和え物 ★ アスパラとベーコンのバター炒め ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	<ul style="list-style-type: none"> ★ さわらの西京焼き ★ 蓮根と豚肉のニラ炒め ★ 竹輪と大根の煮物 ★ きゅうりとイカの甘酢和え ★ たたき牛蒡の味噌和え ★ エビサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal



※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