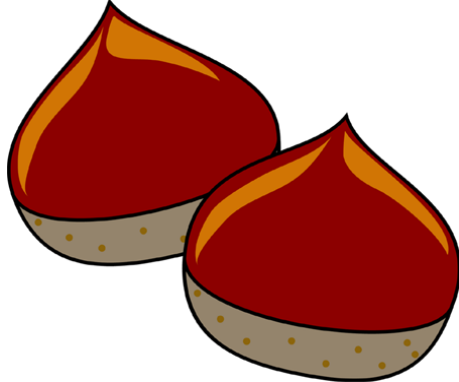


# 10/1(水)~10/15(水)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

|                                                                                                                      |                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                   |                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1日(水)</b><br>★ フヨウハイ<br>★ 八宝菜<br>★ 里芋の海苔和え<br>★ 法蓮草のお浸し<br>★ もやしのコンソメ風味煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 630kcal               | <b>2日(木)</b><br>★ 豚肉と野菜の炒め物<br>★ カレイの野菜あん<br>★ 大根の煮付<br>★ 白菜の煮浸し<br>★ シューマイ<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 610kcal | <b>3日(金)</b><br>★ 酢豚<br>★ 春巻き<br>★ コンニャクと竹の子の煮物<br>★ スナッPEndウの胡麻和え<br>★ コーンサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 638kcal               | <b>4日(土)</b><br>★ 豚肉とピーマンの炒め物<br>★ 玉子豆腐<br>★ 大根の煮物<br>★ マカロニサラダ<br>★ きゅうりとササミの酢の物<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 618kcal | <b>5日(日)</b><br><div>休</div>                                                                                      | <b>6日(月)</b><br>★ 挽肉ともやしの卵とじ<br>★ エビカツ<br>★ 半ぺん和大根の煮物<br>★ アスパラとペコンのバター炒め<br>★ ぜんまいの煮物<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 630kcal |
| <b>7日(火)</b><br>★ ししゃもの南蛮漬け<br>★ 肉団子の中華煮<br>★ カボチャの煮物<br>★ あさりとネギの山椒味噌和え<br>★ 絹さやとえのきのお浸し<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 601kcal | <b>8日(水)</b><br>★ 焼きそば<br>★ イカ天ぷら<br>★ 豆腐の中華あんかけ<br>★ ひじきの煮物<br>★ 法蓮草のお浸し<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 655kcal   | <b>9日(木)</b><br>★ チキンカツ<br>★ チャプチェ<br>★ 五目巾着<br>★ インゲンのお浸し<br>★ ギョーザ<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 640kcal                         | <b>10日(金)</b><br>★ 回鍋肉<br>★ 鶏の唐揚げ<br>★ 茄子南蛮<br>★ 蓮根の金平<br>★ 小松菜とかまぼこの和え物<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g 628kcal          | <b>11日(土)</b><br>★ クリームコロッケ<br>★ 大根と豚肉の炒め物<br>★ 高野豆腐と椎茸の旨煮<br>★ もやしとしそのポン酢和え<br>★ 玉子焼き<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 655kcal | <b>12日(日)</b><br><div>休</div>                                                                                     |
| <b>13日(月)</b><br>★ エビフライ<br>★ 蓮根と挽肉のオイスター炒め<br>★ 金平牛蒡<br>★ ポテトサラダ<br>★ ミートボール<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 648kcal             | <b>14日(火)</b><br>★ チンジャオロース<br>★ あじの塩焼き<br>★ 里芋の煮物<br>★ 茄子の揚げ浸し<br>★ 煮なます<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 615kcal   | <b>15日(水)</b><br>★ デミグラスハンバーグ<br>★ スパゲティ<br>★ スナッPEndウのお浸し<br>★ はんぺんとネギの炒め物<br>★ 玉ねぎとしめじのマリネ<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 616kcal |                         |                                                                                                                   |                                                                                                                   |

※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