

10/1(水)~10/15(水)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(水) ★ ポークケチャップ ★ ホッケの塩焼き ★ 厚揚げの煮物 ★ 青梗菜と塩昆布のお浸し ★ じゃこなす ★ 長芋のなめたけ和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 650kcal	2日(木) ★ さわらの塩焼き ★ 南瓜のゆずそばろあん ★ こんにやくと角麩の煮物 ★ ミニ豆腐ハンバーグ ★ ささみと三つ葉のサラダ ★ 中華春雨 ★ 白飯 塩分 3. 4g 600kcal	3日(金) ★ ハムエッグ ★ すき焼き ★ もやしのナムル ★ ほうれん草の味噌和え ★ 里芋とイカの煮付 ★ 半ぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3. 4g 605kcal	4日(土) ★ ヒレカツ・ウィンナー ★ 豆腐の五目あんかけ ★ キャベツの肉味噌炒め ★ 五目豆の煮物 ★ インゲンの胡麻和え ★ アサリの佃煮 ★ 白飯 塩分 3. 2g 652kcal	5日(日) 休	6日(月) ★ 魚の煮付 ★ 豚肉と蓮根のオイスター炒め ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ ニラとイカの味噌炒め ★ 竹輪の明太子和え ★ 有頭エビと椎茸の旨煮 ★ 白飯 塩分 3. 1g 618kcal
7日(火) ★ 鮭のマヨネーズ焼き ★ 八宝菜 ★ じゃが芋とベーコンの煮物 ★ 青梗菜とコーンのコンソメ炒め ★ 玉子豆腐 ★ しめじとパプリカのホン酢和え ★ 白飯 塩分 3. 0g 606kcal	8日(水) ★ デミグラスハンバーグ ★ ポーチドエッグ ★ 人参と白滝の炒り煮 ★ 茄子の肉味噌かけ ★ さつま芋のレモン煮 ★ きゅうりとしらすの甘酢和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 636kcal	9日(木) ★ 酢豚 ★ ぶり煮付 ★ 五色ナムル ★ えのきの梅肉和え ★ コンニャクの甘辛煮 ★ 絹さやとカニカマのお浸し ★ 白飯 塩分 3. 1g 639kcal	10日(金) ★ おろしそば ★ エビとさつま芋の天ぷら ★ あさりと大根の煮物 ★ ニラの玉子とじ ★ 長芋のバター炒め ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3. 3g 633kcal	11日(土) ★ 鰯の西京焼き ★ 肉じゃが ★ エビカツ ★ 茄子とピーマンの甘辛煮 ★ 白滝のおかか炒め ★ もずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 604kcal	12日(日) 休
13日(月) ★ 肉団子と白菜の煮物 ★ 鯖の塩焼き ★ 竹輪の煮物 ★ アスパラとベーコンの炒め物 ★ さつま芋の甘煮 ★ へびネギと玉ねぎのマリネ ★ 白飯 塩分 3. 2g 641kcal	14日(火) ★ カレイの野菜蒸し ★ 鶏肉とレンコンのオイスター炒め ★ 厚揚げと竹の子の煮物 ★ 小松菜の塩昆布和え ★ ヤングコーンのバター醤油焼き ★ エビとえのきのナムルサラダ ★ 白飯 塩分 3. 0g 605kcal	15日(水) ★ 豚肉と野菜の塩たれ焼き ★ 鮭の胡麻ソース ★ ギョーザ ★ エビチリ ★ 蒸し茄子の味噌かけ ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3. 4g 598kcal			

※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
 ・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

