10/1(水)~10/15(水)普通食献立豪(夜) 高齢者配食サービス



6日(月)

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
- ★ 南瓜のゆずそぼろあん
- ★ こんにゃくと角麩の煮物
- ★ 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
- ★ キャペッの肉味噌炒め
- ★ 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)

★ 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ポン酢和え
- ★ 白飯
- 塩分 3.0g

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

- ★ 鰆の西京焼き
- ★ 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)

13日(月)

- ★ 肉団子と白菜の煮物
- ★ 鯖の塩焼き
- ★ 竹輪の煮物
- ★ アスパラとペーコンの炒め物
- ★ さつま芋の甘煮
- ★ ペピーホタテと玉ねぎのマリネ
- ★ 白飯

塩分 3.2g

641kcal

606kcal

14日(火)

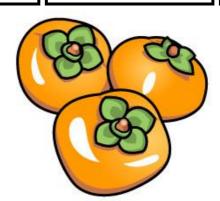
- **★** カレイの野菜蒸し
- ★ 鶏肉とレンコンのオイスター炒め
- ★ 厚揚げと竹の子の煮物
- ★ 小松菜の塩昆布和え
- ★ ヤングコーンのバター醤油焼き
- **★ エビとえのきのナムルサラダ**
- ★ 白飯

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