

# 10/16(木)~10/31(金)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(木)                                                                                     | 17日(金)                                                                                                     | 18日(土)                                                                                         | 19日(日) | 20日(月)                                                                                         | 21日(火)                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ★ メバルの煮付<br>★ 豆腐とネギの旨煮<br>★ 蒟蒻と竹の子のピリ辛炒め<br>★ エビチリ<br>★ 法蓮草のお浸し<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 609kcal | ★ ホッケの塩焼<br>★ ソーセージのケチャップ炒め<br>★ キャベツとカニカマの香味和え<br>★ カリフラワーのカレー炒め<br>★ きゅうりの酢の物<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 624kcal | ★ メンチカツ<br>★ 豚しゃぶ<br>★ もやしとニラのオイスター炒め<br>★ 竹の子の胡麻マヨネーズ和え<br>★ 海藻サラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 622kcal | 休      | ★ さばの塩焼き<br>★ 筑前煮<br>★ インゲンの味噌和え<br>★ しめじとエノキの炒め物<br>★ オクラとカニカマの和え物<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 642kcal | ★ カレイの甘酢あん<br>★ 焼肉<br>★ 茄子の生姜焼き<br>★ ひじきサラダ<br>★ ブロッコリーのツナ和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 610kcal |

| 22日(水)                                                                                | 23日(木)                                                                                        | 24日(金)                                                                                        | 25日(土)                                                                                      | 26日(日) | 27日(月)                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ★ 鶏の唐揚げおろしポン酢<br>★ 麻婆豆腐<br>★ 切干大根の煮物<br>★ 竹輪の煮付<br>★ シューマイ<br>★ 白飯<br>塩分 3.0g 657kcal | ★ さわらの西京焼き<br>★ 揚げ出し豆腐<br>★ 里芋のうま煮<br>★ 小松菜とハムの炒め物<br>★ コンニャクのピリ辛煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 615kcal | ★ 鮭の胡麻ソースかけ<br>★ 肉団子と人参のうま煮<br>★ さつま芋のサラダ<br>★ 法蓮草のお浸し<br>★ 半ペンの煮付<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 610kcal | ★ 里芋と豚肉の甘辛炒め<br>★ かに玉<br>★ 大根の味噌煮<br>★ ブロッコリーサラダ<br>★ 高野豆腐と椎茸の旨煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 590kcal | 休      | ★ 八宝菜<br>★ 春巻き<br>★ 胡麻団子<br>★ スナックエンドウの和え物<br>★ 牛蒡のサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 655kcal |

| 28日(火)                                                                                | 29日(水)                                                                                   | 30日(木)                                                                                          | 31日(金)                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ★ 野菜コロッケ<br>★ 味噌おでん<br>★ 蓮根の金平<br>★ さつま揚げの煮物<br>★ 小松菜の辛子和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 632kcal | ★ 山菜うどん<br>★ エビと野菜の天ぷら<br>★ 肉詰いなり煮<br>★ 竹の子のおかか和え<br>★ 白菜の煮浸し<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 650kcal | ★ ハンバーグ<br>★ パンバンジー<br>★ ペンネアラビアータ<br>★ インゲンのお浸し<br>★ カリフラワーのカレーマヨ炒め<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 611kcal | ★ メバルの煮付<br>★ 焼き豆腐とネギの旨煮<br>★ ニラ玉<br>★ カボチャのいとこ煮<br>★ コーンサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 639kcal |



※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