

10/16(木)~10/31(金)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(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
★ 鯖のおろし煮 ★ 野菜の卵とじ ★ さつま芋と豚肉の甘辛煮 ★ ブロッコリーとベーコンの炒め物 ★ 白菜とゆずのお浸し ★ 角麩と椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 585kcal	★ 冷しゃぶ ★ コロッケ ★ 切干大根の煮物 ★ ホタテと人参のうま煮 ★ なすととろのオイスター炒め ★ こんにゃくの煮付 ★ 白飯 塩分 3.0g 651kcal	★ ホッケの塩焼き ★ 豚肉とレンコンのオイスター炒め ★ 焼き豆腐と蒟蒻の煮物 ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 絹さやのお浸し ★ 小エビのサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	休	★ 麻婆大根 ★ フーヨーハイ ★ 中華もやし ★ 小松菜としらすのお浸し ★ さつま芋と鶏肉の中華炒め ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.1g 602kcal	★ 魚の煮付 ★ 野菜のトマト煮込み ★ 金平牛蒡 ★ あさりとインゲンの胡麻和え ★ かぼちゃの煮付 ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.1g 609kcal

22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)
★ 焼肉 ★ いり豆腐 ★ 厚揚げのきのこあんかけ ★ ササミのユスコショウ炒 ★ チンゲン菜とハムの和え物 ★ こんにゃくの土佐煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 617kcal	★ 煮豚・煮卵 ★ あじの唐揚げ甘酢だれ ★ 茄子のおろし煮 ★ カブとブロッコリーのくず煮 ★ 金時豆 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 菜めしご飯 塩分 3.5g 614kcal	★ ぶりの照り焼き ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 炒めなます ★ ぜんまいの煮物 ★ かぼちゃのおかか煮 ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	★ メバルの煮付 ★ カブと鶏肉の治部煮 ★ はんぺんと丸揚げの煮物 ★ きのこの金平 ★ スパゲティサラダ ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.0g 647kcal	休	★ 焼きそば ★ 豚肉の味噌焼き ★ 白菜の中華煮込み ★ 大根の煮物 ★ チンゲン菜としらすの炒め物 ★ 茄子と桜エビの煮びたし ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal

28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
★ 鮭の塩焼き ★ 鶏と野菜の卵とじ ★ アサリとネギの味噌和え ★ 里芋の煮物 ★ 竹の子のおかか煮 ★ 海藻サラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 590kcal	★ 鶏の照り焼き ★ 蓮根と豚肉の甘辛炒め ★ 切干大根と山菜の煮物 ★ きのこの当座煮 ★ もやしのナムル ★ トマトの青じそ和え ★ 白飯 塩分 3.1g 622kcal	★ さわらの香草焼き ★ ポーチドエッグのオーロラソース ★ 角麩とこつぶがんもの煮物 ★ 南瓜の煮物 ★ 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え ★ ほうれん草のじゃこ煮びたし ★ 白飯 塩分 3.2g 648kcal	★ チンジャオロース ★ ひじきの白和え ★ コンニャクの煮物 ★ 青梗菜の中華炒め ★ れんこんのピリ辛煮 ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.1g 614kcal



※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

