# 10/16(木)~10/31(金)普通食献立豪(夜) 高齢者記金サービス



# 16日(木)

- ★ 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

### 17日(金)

- ★ 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
- ★ なすととニラのオイスター炒め
- ★ こんにゃくの煮付
- ★ 白飯

塩分 3.0g

### 18日(土)

- ★ 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

## 19日(日)

- ★ 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

20日(月)

- ★ つくね串
- ★ 白飯

塩分 3.1g 602kcal

# 21日(火)

- ★ 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)

- ★ 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

# 23日(木)

- ★ 煮豚·煮卵
- ★ あじの唐揚げ甘酢だれ
- **★** 茄子のおろし煮
- ★ カブとプ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

651kcal

# 24日(金)

- ★ 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

# 25日(土)

- **★** メバルの者付
- ★ カブと鶏肉の治部者
- ★ 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

# 26日(日)

# ★ 焼きそば

- ★ 豚肉の味噌焼き
- ★ 白菜の中華煮込み
- ★ チンゲン菜としらすの炒め物
- ★ 茄子と桜エビの煮びたし

塩分 3.2g

# 28日(火)

- ★ 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

## 29日(水)

- ★ 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

# 30日(木)

- ★ 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 | |★ れんこんのピリ辛煮**
- ★ ほうれん草のじゃこ煮びたし ★ しゅうまい
- ★ 白飯
- 塩分 3.2g

648kcal

# 31日(金)

- **★** チンジャオロース
- **★** ひじきの白和え
- ★ コンニャクの煮物

- ★ 白飯

614kcal



- |★ 青梗菜の中華炒め

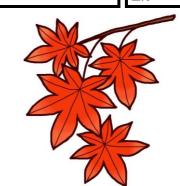
- 塩分 3.1g

# 27日(月)

- ★ 大根の煮物

- ★ 白飯

600kcal



### **※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