

11/16(日)~11/30(日)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(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
休	★ 鶏の照り焼き ★ 麻婆豆腐 ★ 里芋の煮物 ★ ナスの旨煮 ★ アスパラのバター炒め ★ 白飯 塩分 3. 3g 600kcal	★ エビフライ ★ 筑前煮 ★ オムレツ ★ もやしとピーマンの炒め物 ★ 竹輪の梅肉和え ★ 白飯 塩分 3. 4g 644kcal	★ ソーセージと野菜のケチャップ煮 ★ メルルーサの香味ソース ★ なます ★ 半ぺんの煮物 ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3. 2g 610kcal	★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース ★ チャプチェ ★ かぼちゃのおかか煮 ★ 小松菜のおひたし ★ 高野豆腐の煮付 ★ 白飯 塩分 3. 5g 632kcal	★ ころうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ がんと人参の煮付け ★ インゲンの味噌和え ★ 大学芋 ★ 混ぜご飯 塩分 3. 5g 635kcal
22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
★ 酢豚 ★ カニ玉 ★ 蓮根とニラのオイスター炒め ★ かぶと揚げのうま煮 ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3. 5g 609kcal	休	★ ナスとベーコンのトマト煮 ★ コロッケ ★ 切干大根の煮付 ★ コールスローサラダ ★ わかめとエノキの生姜炒め ★ 白飯 塩分 3. 4g 620kcal	★ 回鍋肉 ★ ホッケの塩焼き ★ 大根の煮物 ★ 里芋の煮付 ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3. 5g 616kcal	★ 鯖みりん干し ★ 豆腐の野菜あん ★ 白菜とウィンナーのポトフ ★ もやしと竹輪の柚子胡椒和え ★ こんにゃくのピリ辛煮 ★ 白飯 塩分 3. 5g 605kcal	★ 焼きそば ★ 目玉焼きフライ ★ シューマイ ★ いんげんの胡麻和え ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3. 3g 650kcal
28日(金)	29日(土)	30日(日)			
★ チンジャオオロース ★ チキンカツ ★ 法蓮草のお浸し ★ 金平牛蒡 ★ 白滝の明太子和え ★ 白飯 塩分 3. 3g 642kcal	★ 麻婆茄子 ★ 半ぺんの旨煮 ★ 春巻き ★ キャベツの中華炒め ★ イカとわかめの酢の物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 639kcal	休			



※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
 ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります