

11/16(日)~11/30(日)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

季刊会員の秋田屋食品 TEL 050-246-6337

16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
休	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏の照り焼き</li> <li>★ 麻婆豆腐</li> <li>★ 里芋の煮物</li> <li>★ ナスの旨煮</li> <li>★ アスパラのバター炒め</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g 600kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ エビフライ</li> <li>★ 筑前煮</li> <li>★ オムレツ</li> <li>★ もやしとピーマンの炒め物</li> <li>★ 竹輪の梅肉和え</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g 644kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ リーゼージと野菜のケチャップ煮</li> <li>★ メルルーサの香味ソース</li> <li>★ なます</li> <li>★ 半べんの煮物</li> <li>★ シューマイ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g 610kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース</li> <li>★ チャプチエ</li> <li>★ かぼちゃのおかか煮</li> <li>★ 小松菜のおひたし</li> <li>★ 高野豆腐の煮付</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 632kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ こうどん</li> <li>★ エビと野菜の天ぷら</li> <li>★ がんもと人参の煮付け</li> <li>★ インゲンの味噌和え</li> <li>★ 大芋芋</li> <li>★ 混ぜご飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 635kcal</p>
22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 酢豚</li> <li>★ 力ニ玉</li> <li>★ 蓬根とニラのオイスター炒め</li> <li>★ かぶと揚げのうま煮</li> <li>★ つくね串</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 609kcal</p>	休	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ ナスとベーコンのトマト煮</li> <li>★ コロッケ</li> <li>★ 切干大根の煮付</li> <li>★ コールスローサラダ</li> <li>★ わかめとエノキの生姜炒め</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g 620kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 回鍋肉</li> <li>★ ホッケの塩焼き</li> <li>★ 大根の煮物</li> <li>★ 里芋の煮付</li> <li>★ たたき牛蒡</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 616kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鯖みりん干し</li> <li>★ 豆腐の野菜あん</li> <li>★ 白菜とウインナーのホットフ</li> <li>★ モヤシと竹輪の柚子胡椒和え</li> <li>★ こんにゃくのピリ辛煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 605kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 焼きそば</li> <li>★ 目玉焼きフライ</li> <li>★ シューマイ</li> <li>★ いんげんの胡麻和え</li> <li>★ きのこの当座煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g 650kcal</p>
28日(金)	29日(土)	30日(日)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ チンジャオロース</li> <li>★ チキンカツ</li> <li>★ 法蓮草のお浸し</li> <li>★ 金平牛蒡</li> <li>★ 白滝の明太子和え</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g 642kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 麻婆茄子</li> <li>★ 半べんの旨煮</li> <li>★ 春巻き</li> <li>★ キャベツの中華炒め</li> <li>★ イカとわかめの酢の物</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 639kcal</p>	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