

11/16(日)~11/30(日)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作りの秋田屋食品

TEL 058-246-6337

16日(日)
休
塩分 3. 2g 600kcal

17日(月)
★ ポークチャップ
★ 肉じゃが
★ 春雨とウインナーのコンソメ煮
★ 高野豆腐の煮物
★ ツナのニラ玉炒め
★ わかめとエノキの生姜炒め
★ 白飯
塩分 3. 2g 600kcal

18日(火)
★ メバルの胡麻ソースかけ
★ レンコンと豚肉の甘辛煮
★ かぼちゃのおかかまぶし
★ オクラの昆布和え
★ あさりとネギの味噌和え
★ 五目豆の煮物
★ 白飯
塩分 3. 2g 600kcal

19日(水)
★ 豚肉とキャベツの味噌炒め
★ クリームコロッケ
★ 野菜巾着
★ イカのマリネ
★ 白菜とゆずのお浸し
★ 人参とササミの胡麻和え
★ 白飯
塩分 3. 5g 648kcal

20日(木)
★ カレイのねぎソース
★ 法蓮草の白和え
★ 切干大根とあさりの煮物
★ チンゲン菜のめんつゆ炒め
★ ミートボールと玉ねぎのかレー煮
★ キノコとじやが芋のバター炒め
★ 白飯
塩分 3. 5g 600kcal

21日(金)
★ 豚肉の味噌焼き
★ 紺さやの卵とじ
★ 竹輪の煮物
★ 長芋とベーコンの旨煮
★ トマトサラダ
★ きゅうりとムキエビの甘酢漬
★ 白飯
塩分 3. 4g 607kcal

22日(土)
★ 豆腐ハンバーグ
★ ポークカレー
★ 大根の味噌煮
★ ブロッコリーとエビのサラダ
★ インゲンのお浸し
★ 玉子焼き
★ 白飯
塩分 3. 4g 615kcal

23日(日)
休

24日(月)
★ さわらの香草焼
★ ポーチドエッグのオーロラソース
★ キャベツの炒めもの
★ 肉詰め稻荷煮
★ ニラと白滝のおかか炒め
★ ひじきとかにかまのサラダ
★ 白飯
塩分 3. 3g 593kcal

25日(火)
★ ぶりの照り焼き
★ エビマヨ炒め
★ かぶとベーコンの煮物
★ きゅうりとしらすの甘酢和え
★ スパゲティサラダ
★ ツナと白菜のサッと煮
★ 白飯
塩分 3. 4g 618kcal

26日(水)
★ 肉じゃが
★ 鮭のマヨネーズ焼き
★ 高野豆腐と椎茸の含め煮
★ 小松菜のお浸し
★ イカのマリネ
★ 肉団子
★ 白飯
塩分 3. 2g 641kcal

27日(木)
★ 豚肉の生姜焼き
★ 肉団子の甘酢あん
★ 竹の子の山椒煮
★ 里芋の味噌煮
★ がんもと有頭エビの旨煮
★ トマトのサラダ
★ 白飯
塩分 3. 5g 611kcal

28日(金)
★ あじの南蛮漬け
★ 筑前煮
★ イカ大根
★ 青梗菜とアサリの炒めもの
★ きゅうりとなめこ和え
★ つくね串
★ 白飯
塩分 3. 4g 626kcal

29日(土)
★ 鯛の照り焼き
★ 豆腐のエビあんかけ
★ ロールキャベツ
★ 長芋のうま煮
★ ブロッコリーのサラダ
★ シューマイ
★ 白飯
塩分 3. 2g 605kcal

30日(日)
休



*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
- ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります