12/1(月)～12/15(月)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

1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
★ 豚肉の生姜焼き ★ カレイの塩焼き ★ 五目巾着 ★ 大学芋 ★ インゲンの胡麻和え ★ 白飯	★ ハンバーグ ★ ペンネアラビアータ ★ 大根と椎茸のうま煮 ★ れんこんの金平 ★ 水菜のサラダ ★ 白飯	★ 赤魚の煮付 ★ ひじきの白和え ★ 青梗菜の炒め物 ★ 厚揚げの煮物 ★ かぶの酢の物 ★ 白飯	★ 豚しゃぶ ★ 揚げ出し豆腐 ★ 大根のツナマヨ和え ★ きのこと玉ねぎの中華炒め ★ ギョーザ ★ 白飯	★ ホッケの塩焼 ★ ホタテフライ ★ 里芋のそぼろあん ★ 高野豆腐の旨煮 ★ 法蓮草の胡麻和え ★ 白飯	★ 鶏の照り焼き ★ チャプチェ ★ 白菜と肉団子の甘酢あん ★ コーンサラダ ★ 小松菜と塩昆布和え ★ 白飯
塩分 ３．５ｇ 639kcal	塩分 ３．３ｇ 620kcal	塩分 ３．５ｇ 612kcal	塩分 ３．２ｇ 618kcal	塩分 ３．１ｇ 639kcal	塩分 ３．５ｇ 603kcal

7日（日）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）
休	★ エビフライ ★ おでん ★ ブロッコリーの和え物 ★ スパゲティサラダ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯	★ 豆腐の肉味噌かけ ★ オムレツ ★ 蒟蒻と竹の子のピリ辛炒め ★ 竹輪の煮物 ★ イカと玉葱のマリネ ★ 白飯	★ さわらの西京焼 ★ 春雨のワンタン煮込み ★ 法蓮草のお浸し ★ 牛蒡の胡麻マヨ和え ★ 玉子焼き ★ 白飯	★ 山菜そば ★ エビと野菜の天ぷら ★ 炒めなます ★ ひじきの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 五目ご飯	★ 大根と厚揚げのそぼろあん ★ 鯖のおろし煮 ★ ｱｽﾊﾟﾗとﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ★ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの胡麻和え ★ 里芋の煮物 ★ 白飯
	塩分 ３．３ｇ 646kcal	塩分 ３．１ｇ 620kcal	塩分 ３．５ｇ 602kcal	塩分 ３．５ｇ 648kcal	塩分 ３．２ｇ 618kcal

13日（土）	14日（日）	15日（月）
★ エビカツ ★ 酢豚 ★ インゲンとナスの胡麻和え ★ 切干大根の煮物 ★ 春雨サラダ ★ 白飯	休	★ 麻婆豆腐 ★ 春巻き ★ 半平と大根の煮物 ★ 白菜とゆずの煮浸し ★ 青梗菜とﾊﾑのｵｲｽﾀｰ炒め ★ 白飯
塩分 ３．２ｇ 619kcal		塩分 ３．４ｇ 635kcal

※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
・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