

12/1(月)~12/15(月)普通食献立表(夜) 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) ★ 鶏肉とネギのレモンソース ★ おでん ★ 玉子豆腐 ★ あさりと三つ葉の生姜和え ★ 絹さやのカニ和え ★ かぼちゃのおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 616kcal | 2日(火) ★ ししゃもの南蛮漬け ★ 揚げ出し豆腐 ★ ナスとしめじの味噌炒め ★ キャベツとじゃこの香味和え ★ ぜんまいの煮物 ★ アスパラと竹輪の味噌炒め ★ 白飯 塩分 3.4g 621kcal | 3日(水) ★ すき焼き風煮物 ★ エビフライ ★ 大根の味噌煮 ★ ほうれん草の胡麻和え ★ 白菜ときこのお浸し ★ さつま芋のサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal | 4日(木) ★ チンジャオロース ★ 鯖の生姜煮 ★ ポーチドエッグのオーロソース ★ 金平牛蒡 ★ 小松菜としらすのお浸し ★ ゆずともずくの酢の物 ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 633kcal | 5日(金) ★ ぶりの照り焼き ★ 麻婆茄子 ★ コンニャクとはんぺんのうま煮 ★ もやしとしそのおかか醤油 ★ 丸揚げの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal | 6日(土) ★ さわらの西京焼き ★ 回鍋肉 ★ 大根とあさりの煮物 ★ アスパラのバター醤油焼き ★ ニラ玉炒め ★ 青梗菜とホタテの中華蒸し ★ 白飯 塩分 3.5g 626kcal |
| 7日(日) <div>休</div> | 8日(月) ★ 豚肉の生姜焼き ★ かぶとツナの煮物 ★ 肉団子の中華あんかけ ★ 半ぺんと角麩の旨煮 ★ 春雨サラダ ★ 茄子の味噌かけ ★ 白飯 塩分 3.1g 618kcal | 9日(火) ★ いり豆腐 ★ カニ玉のきのこあん ★ れんこんの土佐煮 ★ 白菜とゆずのお浸し ★ 海鮮サラダ ★ 南瓜とじゃこの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 610kcal | 10日(水) ★ あじの竜田揚げ甘酢あん ★ 茄子の揚げ浸し ★ 大根とエビのさつと煮 ★ 里芋のそぼろあん ★ トマトサラダ ★ ピリ辛こんにゃく ★ 白飯 塩分 3.1g 643kcal | 11日(木) ★ 鮭のみぞれ煮 ★ 長芋とササミのオイスター炒め ★ 蓮根とさつま芋の甘辛煮 ★ あさりの佃煮 ★ えのきとわかめの和え物 ★ 竹の子の金平 ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal | 12日(金) ★ チキンのトマト煮 ★ さわらの梅煮 ★ なすと豚肉の味噌炒め ★ 南瓜のいとこ煮 ★ スパゲティサラダ ★ 白滝の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.5g 620kcal |
| 13日(土) ★ クリームシチュー ★ ヒレカツ・ウィンナー ★ ベーコンとかぶのオイスター炒め ★ 白はんぺんの煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.4g 635kcal | 14日(日) <div>休</div> | 15日(月) ★ メバルの煮付 ★ 八宝菜 ★ コンニャクと里芋のうま煮 ★ 水菜とコーンのサラダ ★ シューマイ ★ 厚揚げの煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 608kcal |  | | |

※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