

# 12/1(月)~12/15(月)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り食の秋田屋食品

TEL 053-246-6337

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
★ 紺さやのカニ和え
★ かぼちゃのおかか煮
★ 白飯
塩分 3. 4g
616kcal

2日(火)
★ ししやもの南蛮漬け
★ 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
★ 白菜ときのこのお浸し
★ 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ラソース
★ 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)
休

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
★ 半べんと角麩の旨煮
★ 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
★ 大根とエビのさっと煮
★ 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

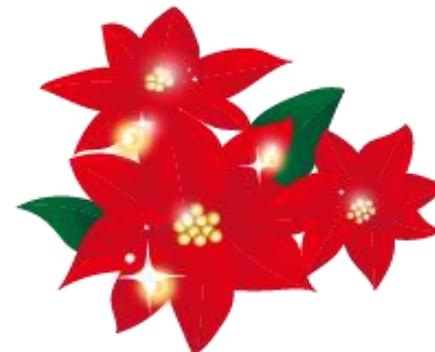
11日(木)
★ 鮭のみぞれ煮
★ 長芋とササミのオイスター炒め
★ 蓮根とさつま芋の甘辛煮
★ あさりの佃煮
★ えのきとわかめの和え物
★ 竹の子の金平
★ 白飯
塩分 3. 2g
612kcal

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・ウインナー
★ 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)
休

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