

12/16(火)~12/31(水)普通食献立表(星) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(火) ★ 回鍋肉 ★ ホツケの塩焼き ★ 絹さやのお浸し ★ ぜんまいの煮物 ★ スパゲティサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	17日(水) ★ 鯖の味噌煮 ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 里芋とベーコンの旨煮 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 竹の子のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 614kcal	18日(木) ★ 八宝菜 ★ コロッケ ★ 大根の味噌煮 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ わかめとエノキの生姜炒め ★ 白飯 塩分 3.2g 635kcal	19日(金) ★ 鮭の塩焼き ★ 豚肉の生姜焼き ★ 金平牛蒡 ★ がんもどきの煮付け ★ 水菜のサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 615kcal	20日(土) ★ 味噌カツ ★ 豆腐のネギあんかけ ★ かぶと揚げの昆布煮 ★ ポテトサラダ ★ 白菜の柚子和え ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal	21日(日) <div>休</div>
22日(月) ★ 焼肉 ★ さんまのおろし煮 ★ 高野豆腐とインゲンの炒り煮 ★ 竹輪の梅肉和え ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.1g 605kcal	23日(火) ★ メバルの煮付 ★ 卵の花 ★ シューマイ ★ チンゲン菜の炒め物 ★ きのこと玉ねぎのマリネ ★ 白飯 塩分 3.3g 622kcal	24日(水) ★ カレイのネギホン酢かけ ★ 挽肉と蓮根の味噌炒め ★ ひじきの煮物 ★ 南瓜のいとこ煮 ★ なます ★ 白飯 塩分 3.4g 602kcal	25日(木) ★ 焼きそば ★ トンカツ ★ 切干大根の煮物 ★ 半べいとネギの炒め物 ★ カリフラワーとエビの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 645kcal	26日(金) ★ 鶏の唐揚げ ★ 焼きビーフン ★ もやしのナムル ★ 里芋の海苔和え ★ アスパラとベーコンのオイスター炒め ★ 白飯 塩分 3.2g 649kcal	27日(土) ★ チンジャオロース ★ ロールキャベツ ★ コーンサラダ ★ 牛蒡の味噌和え ★ ほうれん草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.4g 625kcal
28日(日) <div>休</div>	29日(月) <div>休</div>	30日(火) <div>休</div>	31日(水) <div>休</div>	<div>  <p>※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</p> </div>	