

# 12/16(火)～12/31(木)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

アート介護の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

<b>16日(火)</b>	<b>17日(水)</b>	<b>18日(木)</b>	<b>19日(金)</b>	<b>20日(土)</b>	<b>21日(日)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 回鍋肉</li> <li>★ ホッケの塩焼き</li> <li>★ 紺さやのお浸し</li> <li>★ ぜんまいの煮物</li> <li>★ スパゲティサラダ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g      605kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鯖の味噌煮</li> <li>★ 蒸し鶏のさっぱり和え</li> <li>★ 里芋とベーコンの旨煮</li> <li>★ ブロッコリーのサラダ</li> <li>★ 竹の子のおかか煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g      614kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 八宝菜</li> <li>★ コロッケ</li> <li>★ 大根の味噌煮</li> <li>★ スナップエンドウの胡麻和え</li> <li>★ わかめとエノキの生姜炒め</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g      635kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鮭の塩焼き</li> <li>★ 豚肉の生姜焼き</li> <li>★ 金平牛蒡</li> <li>★ がんもどきの煮付け</li> <li>★ 水菜のサラダ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g      615kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 味噌カツ</li> <li>★ 豆腐のネギあんかけ</li> <li>★ かぶと揚げの昆布煮</li> <li>★ ポテトサラダ</li> <li>★ 白菜の柚子和え</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g      650kcal</p>	<b>休</b>
<b>22日(月)</b>	<b>23日(火)</b>	<b>24日(水)</b>	<b>25日(木)</b>	<b>26日(金)</b>	<b>27日(土)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 焼肉</li> <li>★ さんまのおろし煮</li> <li>★ 高野豆腐とインゲンの炒り煮</li> <li>★ 竹輪の梅肉和え</li> <li>★ たたき牛蒡</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 1g      605kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ メバルの煮付</li> <li>★ 卵の花</li> <li>★ シューマイ</li> <li>★ チンゲン菜の炒め物</li> <li>★ きのこと玉ねぎのマリネ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g      622kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ カレイのネギポン酢かけ</li> <li>★ 挽肉と蓮根の味噌炒め</li> <li>★ ひじきの煮物</li> <li>★ 南瓜のいとこ煮</li> <li>★ なます</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g      602kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 焼きそば</li> <li>★ トンカツ</li> <li>★ 切干大根の煮物</li> <li>★ 半peiとネギの炒め物</li> <li>★ カリフラワーとエビの和え物</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g      645kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏の唐揚げ</li> <li>★ 焼きビーフン</li> <li>★ もやしのナムル</li> <li>★ 里芋の海苔和え</li> <li>★ アスパラとベーコンのオイスター炒め</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g      649kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ チンジャオロース</li> <li>★ ロールキャベツ</li> <li>★ コーンサラダ</li> <li>★ 牛蒡の味噌和え</li> <li>★ ほうれん草のお浸し</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g      625kcal</p>
<b>28日(日)</b>	<b>29日(月)</b>	<b>30日(火)</b>	<b>31日(水)</b>		
<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>	<b>休</b>		



## ※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