

12/16(火)～12/31(水)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 058-246-6337

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
<ul style="list-style-type: none"> ★ ブリと大根の煮物 ★ 鶏と野菜の卵とじ ★ 五目豆の煮物 ★ カリフラワーとエビのマリネ ★ ほうれん草のお浸し ★ なめこのおろし和え ★ 白飯 <p>塩分 3. 5g 605kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ ホッケの塩焼 ★ 豆腐のネギ味噌かけ ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ たたき牛蒡 ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 <p>塩分 3. 4g 598kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ かぼちゃと鶏肉の治部煮 ★ サーモンのマヨネーズ焼き ★ きのこの白和え ★ 結び蒟蒻の煮物 ★ コールスローサラダ ★ もやしとピーマンの甘酢和え ★ 白飯 <p>塩分 3. 1g 638kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ ころうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ キャベツとしめじの味噌炒め ★ 白菜とゆずのお浸し ★ トマトと青じそのサラダ ★ 里芋の青のり和え ★ 五目ご飯 <p>塩分 3. 5g 638kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ カレイと野菜の酒蒸し ★ 肉じゃが ★ 小松菜と桜エビのお浸し ★ 野菜巾着 ★ 茄子の味噌かけ ★ ひじきのサラダ ★ 白飯 <p>塩分 3. 5g 601kcal</p>	<p>休</p>

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
<ul style="list-style-type: none"> ★ 煮豚・煮卵 ★ 赤魚の煮付 ★ はんぺんとネギの炒め物 ★ ブロッコリーとエビのサラダ ★ カブとゆずの甘酢漬け ★ 胡麻団子 ★ 白飯 <p>塩分 3. 1g 609kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ あじの南蛮漬け ★ 筑前煮 ★ もやしとハムの炒め物 ★ きゅうりとエノキの酢の物 ★ 玉子焼き ★ マカロニサラダ ★ 白飯 <p>塩分 3. 3g 634kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豆腐の中華風うま煮 ★ 豚肉とナスのチャンプルー ★ 三つ葉とササミのサラダ風 ★ 竹輪のカレー風味 ★ エビマヨ ★ 小松菜のナムル ★ 白飯 <p>塩分 3. 2g 600kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 八宝菜 ★ 豚ひき肉とかぶとニラのオイスター炒め ★ 里芋の味噌かけ ★ 中華春雨 ★ 紺さやのお浸し ★ 蓬根の金平 ★ 白飯 <p>塩分 3. 5g 617kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ さんまの塩焼き ★ 肉団子のチリソース風 ★ 長芋と桜エビの旨煮 ★ インゲンのお浸し ★ たたき牛蒡の味噌和え ★ 茄子のおろしポン酢 ★ 白飯 <p>塩分 3. 4g 600kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鶏肉と野菜のクリーム煮 ★ オムレツ ★ コールスローサラダ ★ さつま芋のレモン煮 ★ ミートボール ★ 竹輪と椎茸の煮付 ★ 白飯 <p>塩分 3. 2g 630kcal</p>

28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
<p>休</p>	<p>休</p>	<p>休</p>	<p>休</p>



※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