

# 1/1(木)~1/15(木)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作りの惣菜屋食品

TEL 058-246-6337

1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)
休	休	休	休	★ ホッケの塩焼き ★ エビカツ ★ 里芋と厚揚げの旨煮 ★ カリフラワーのカレーマヨ炒め ★ 青梗菜の炒め物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 643kcal	★ 野菜の卵とじ ★ カレイの甘酢あん ★ じゃこ茄子 ★ 白菜と蒟蒻の煮浸し ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3. 1g 620kcal
7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)
★ チャプチエ ★ うずら串フライ ★ 大根とピーマンのオイスター炒め ★ 人参とツナのサラダ ★ 小松菜のなめたけ和え ★ 白飯 塩分 3. 5g 628kcal	★ 棒棒鶏 ★ 魚の焼き物 ★ もやしどきのこの炒め煮 ★ 厚揚げの煮物 ★ エビサラダ ★ 白飯 塩分 3. 1g 602kcal	★ デミグラスハンバーグ ★ イタリアンスパゲティ ★ 竹輪の味噌煮 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ かぶの甘酢和え ★ 白飯 塩分 3. 1g 606kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ 鯖の塩焼き ★ 半べんの旨煮 ★ かぼちゃのおかか煮 ★ エビマヨ ★ 白飯 塩分 3. 2g 615kcal	休	★ メバルの煮付 ★ カブの海老あんかけ ★ 金平牛蒡 ★ 法蓮草のお浸し ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 648kcal
13日(火)	14日(水)	15日(木)			
★ 揚げ出し豆腐 ★ 鶏肉のレモン風味焼き ★ 大根とイカの煮付 ★ 竹の子の煮物 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3. 3g 610kcal	★ おでん ★ オムレツ ★ ひじきの煮物 ★ ツナと白菜の炒め物 ★ 紺さやのお浸し ★ 白飯 塩分 3. 2g 614kcal	★ 焼きそば ★ 目玉焼きフライ ★ 茄子の味噌かけ ★ がんもの煮付 ★ オクラの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 649kcal			



## ※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