

1/1(木)~1/15(木)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 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	★ 魚の塩焼き ★ キャベツと豚肉の味噌炒め ★ オムレツ ★ がんもと椎茸の煮物 ★ ホタテの旨煮 ★ ポテトサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 633kcal	★ メバルのおろしソースかけ ★ 麻婆豆腐 ★ 大根とグリーンピースのくず煮 ★ 海鮮サラダ ★ 五目豆の煮物 ★ インゲンとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal
7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)	12日(月)
★ 豚肉の味噌焼き ★ ポーチドエッグ ★ 紬さやの炒め物 ★ 角麩とがんもどきの煮物 ★ ホタテと玉葱のマリネ ★ ほうれん草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 648kcal	★ 鮭の照り焼き ★ すき焼き風煮物 ★ 茄子のおろしポン酢 ★ 蓬根と桜エビの炒り煮 ★ もやしと人参の胡麻酢和え ★ ベーコンとじゃが芋のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 614kcal	★ あじの南蛮漬け ★ 筑前煮 ★ 高野豆腐と茄子の旨煮 ★ 炒めなます ★ ピーマンと白滝の明太炒り煮 ★ コーンとサミのサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 615kcal	★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース ★ ねぎと焼き豆腐のすき煮 ★ 肉じゃが ★ 人参シリシリ ★ ほうれん草の胡麻和え ★ 玉ねぎときのこのマリネ ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	休	★ カレイの野菜蒸し ★ レンコンとベーコンの炒り煮 ★ イカと三つ葉の和え物 ★ 肉詰めいなり ★ 厚揚げの煮物 ★ 長芋のバター焼き ★ 白飯 塩分 3.1g 618kcal
13日(火)	14日(水)	15日(木)			
★ 酢豚 ★ 鶏の唐揚げ ★ もやしのナムル ★ ぎょうざ ★ 里芋のおかか煮 ★ 青梗菜としらすの炒め ★ 白飯 塩分 3.1g 643kcal	★ さわらのマヨネーズ焼き ★ 豆腐の五目あんかけ ★ カボチャのいとこ煮 ★ カブとゆずの酢の物 ★ イカとネギの和え物 ★ 水菜のサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 620kcal	★ 八宝菜 ★ エビフリッター・目玉焼き ★ 里芋の煮付け ★ トマトサラダ ★ 小松菜のお浸し ★ 結びこんにゃくの煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 621kcal			



※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

