

# 1/16(金)~1/31(土)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

<b>16日(金)</b> ★ 回鍋肉 ★ 玉子豆腐 ★ さつま揚げと里芋のうま煮 ★ ミートボール ★ 法蓮草とエノキの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal	<b>17日(土)</b> ★ ざるそば ★ エビと野菜の天ぷら ★ 五目巾着 ★ こんにゃくのおかか煮 ★ かぶとツナのさっぱり和え ★ 白飯 塩分 3.3g 632kcal	<b>18日(日)</b> <div>休</div>	<b>19日(月)</b> ★ 八宝菜 ★ クリームコロッケ ★ 白菜のお浸し ★ 切干大根の煮物 ★ 中華春雨 ★ 白飯 塩分 3.2g 642kcal	<b>20日(火)</b> ★ カレイのネギソース ★ ニラ玉もやし ★ かぼちゃの煮物 ★ 小松菜の和え物 ★ 竹の子と竹輪の味噌和え ★ 白飯 塩分 3.5g 615kcal	<b>21日(水)</b> ★ 酢豚 ★ 焼き豆腐の煮付 ★ はんぺんとネギの炒め物 ★ 五目豆 ★ カブのナムル ★ 白飯 塩分 3.1g 635kcal
<b>22日(木)</b> ★ あじの南蛮漬け ★ チンジャオロース ★ ソーセージのケチャップ炒め ★ 牛蒡とコンニャクの煮物 ★ インゲンのお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal	<b>23日(金)</b> ★ 鶏の唐揚げ ★ 麻婆豆腐 ★ 煮なます ★ 蓮根の明太子和え ★ わかめとイカのサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 632kcal	<b>24日(土)</b> ★ メバルの胡麻ソース ★ 野菜の玉子とじ ★ 竹の子のおかか煮 ★ エビチリ ★ ぜんまいの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	<b>25日(日)</b> <div>休</div>	<b>26日(月)</b> ★ ホッケの塩焼き ★ 肉団子の甘酢あん ★ 角麩と半ぺんの煮物 ★ もやしのナムル ★ 青梗菜の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.5g 609kcal	<b>27日(火)</b> ★ ブリ大根 ★ 挽肉と春雨の炒め物 ★ 五目巾着 ★ 水菜の香味和え ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.1g 610kcal
<b>28日(水)</b> ★ 麻婆茄子 ★ コロッケ ★ 厚揚げの煮付 ★ ひじきの煮物 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.2g 615kcal	<b>29日(木)</b> ★ ころうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 竹の子のおかか煮 ★ 金平牛蒡 ★ かまぼことオクラのお浸し ★ 菜めしご飯 塩分 3.5g 645kcal	<b>30日(金)</b> ★ 筑前煮 ★ メンチカツ ★ 切干大根 ★ インゲンの胡麻和え ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 630kcal	<b>31日(土)</b> ★ 白身カレイの野菜あんかけ ★ 卵の花 ★ アスパラとハムのバター炒め ★ 白菜の煮浸し ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.2g 608kcal	<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>	