

1/16(金)~1/31(土)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

16日(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
★ 豚しゃぶ ★ 牛肉コロッケ ★ 丸揚げと竹輪の煮物 ★ 中華春雨サラダ ★ ｲﾅﾄﾞﾜｶﾒの生姜醤油和え ★ きのこのマリネ ★ 白飯 塩分 3.2g 638kcal	★ 鯖のカレー風味 ★ 豚肉とレンコンのオイスター炒め ★ 桜エビ入り茄子 ★ 大根のゆず味噌 ★ コールスローサラダ ★ ミニ豆腐ハンバーグ ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	休	★ ぶりの照り焼き ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 竹輪と角麩の煮物 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 玉子焼き ★ エビとネギと白半の和え物 ★ 白飯 塩分 3.1g 638kcal	★ 麻婆大根 ★ フヨウハイ ★ 肉団子の甘酢あん ★ なすの揚げびたし ★ きゅうりの梅おかか和え ★ 白菜の煮びたし ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal	★ エビカツ ★ 白和え ★ 椎茸と里芋の煮物 ★ イカマリネ ★ ほうれん草の味噌和え ★ 竹輪のカレー煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 602kcal

22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
★ 焼うどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ シューマイ ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 粉ふき芋 ★ ササミと人参の胡麻和え ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 650kcal	★ ハンバーグ ★ 里芋のそぼろあん ★ 半ぺんの旨煮 ★ もやしとニラの中華炒め ★ イカとネギの酢味噌和え ★ 法蓮草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.3g 610kcal	★ 鶏の治部煮 ★ エビフライ・ギョーザ ★ ひじきの煮物 ★ スナッpentウの胡麻和え ★ 小松菜と厚揚げの煮びたし ★ ピーマンと塩昆布の和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 614kcal	休	★ 回鍋肉 ★ オムレツのトマトソース ★ 焼き豆腐のうま煮 ★ あさりとネギの炒め物 ★ 鮭と玉葱のマリネ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 611kcal	★ さわらの香草焼 ★ ロールキャベツ ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ トマトのサラダ ★ 竹輪の明太子和え ★ ピリ辛こんにゃく ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal

28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
★ とんかつのみぞれかけ ★ ナスとニラのソース炒め ★ ホーントエッグのオーロラソース ★ 小松菜のコチュジャン和え ★ かぶと揚げの煮物 ★ 五目豆の煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 642kcal	★ 肉じゃが ★ カレイの甘酢あん ★ 法蓮草の卵炒め ★ ぜんまいの煮物 ★ 海鮮サラダ ★ なめ茸おろし ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 鶏の唐揚げ ★ もやしのナムル ★ 絹さやのお浸し ★ なます ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.2g 632kcal	★ 鯖の塩焼き ★ ソーセージと野菜のケチャップ煮 ★ サヤエンドウとしめじのソテー ★ 中華春雨 ★ 長芋のバター炒め ★ 大根とカニカマのワサビマヨ和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal



※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

