

2/1(日)~2/15(日)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作りの懐里屋食品

TEL 058-246-6337

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鶏の唐揚げネギソース</li> <li>★ カブとベーコンのコンソメ炒め</li> <li>★ がんもどきの煮付け</li> <li>★ もやしの中華サラダ</li> <li>★ ブロッコリーの和え物</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g 645kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 麻婆豆腐</li> <li>★ 魚の煮付</li> <li>★ 白菜とウィンナーの中華煮</li> <li>★ 大根の肉味噌かけ</li> <li>★ コールスローサラダ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g 620kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ おろしハンバーグ</li> <li>★ スパゲティ</li> <li>★ パンバンジー</li> <li>★ きのこのバター醤油炒め</li> <li>★ コンニャクのうま煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g 628kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鯖の味噌煮</li> <li>★ 豆腐の野菜あんかけ</li> <li>★ 法蓮草と玉子のソテー</li> <li>★ 竹の子のおかか煮</li> <li>★ 肉団子</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 4g 619kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 酢豚</li> <li>★ アジフライ</li> <li>★ 大根の煮物</li> <li>★ 白菜と竹輪のさっと煮</li> <li>★ いんげんの胡麻和え</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g 641kcal</p>
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 野菜の玉子とじ</li> <li>★ ササミフライ</li> <li>★ 厚揚げの煮物</li> <li>★ 法蓮草のお浸し</li> <li>★ 春雨サラダ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 3g 624kcal</p>	休	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ あじの南蛮漬け</li> <li>★ 豚肉と蓮根の甘辛煮</li> <li>★ ひじきサラダ</li> <li>★ こんにゃくの味噌煮</li> <li>★ さつま芋のレモン煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 2g 610kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 焼肉</li> <li>★ ホッケの塩焼き</li> <li>★ なます</li> <li>★ 小松菜のお浸し</li> <li>★ 半べんの煮物</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 605kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 豚しゃぶ</li> <li>★ オムレツ</li> <li>★ カボチャのいとこ煮</li> <li>★ 五目豆</li> <li>★ れんこんの土佐煮</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 606kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ カレイの野菜甘酢あんかけ</li> <li>★ チャプチエ</li> <li>★ 里芋とベーコンの炒め煮</li> <li>★ 蒸し茄子の香味ソースかけ</li> <li>★ コーンサラダ</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 610kcal</p>
13日(金)	14日(土)	15日(日)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 鮭の塩焼</li> <li>★ 回鍋肉</li> <li>★ 大根のうま煮</li> <li>★ ブロッコリーのサラダ</li> <li>★ ニラともやしの炒め物</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 624kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ さわらの西京焼き</li> <li>★ 白菜の中華煮</li> <li>★ 卵の花</li> <li>★ スナップエンドウのおかか和え</li> <li>★ 玉子焼き</li> <li>★ 白飯</li> </ul> <p>塩分 3. 5g 618kcal</p>	休			



※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  
・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります