

2/1(日)~2/15(日)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(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休	★ 鮭の胡麻ソースかけ ★ 鶏と野菜の卵とじ ★ はんぺんとネギの炒め物 ★ ひじきの煮物 ★ トマトと水菜のサラダ ★ 茄子の胡麻ソース和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 609kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ クリームシチュー ★ おでん ★ 絹さやのカニ和え ★ アスパラとベーコンのバター炒め ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3. 2g 615kcal	★ すき焼き ★ あじの南蛮漬け ★ 厚揚げの生姜煮 ★ ぜんまいの煮物 ★ カブの酢の物 ★ かぼちゃサラダ ★ 白飯 塩分 3. 1g 626kcal	★ ぶりの照り焼き ★ ナスと挽肉の炒め物 ★ きこの当座煮 ★ 小松菜のお浸し ★ ホタテとわかめの酢味噌和え ★ 長芋の煮物 ★ 白飯 塩分 3. 4g 600kcal	★ 八宝菜 ★ ギョーザ ★ さつま芋のそぼろ煮 ★ 半べいの旨煮 ★ アスパラとベーコンのバター炒め ★ エビのチリソース煮 ★ 白飯 塩分 3. 3g 623kcal
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
★ 豚しゃぶ ★ かぶとニラのオイスター炒め ★ 五目豆 ★ もやしとしそのおかか醤油 ★ ロールキャベツ ★ 玉子豆腐 ★ 白飯 塩分 3. 5g 615kcal	休	★ 焼き豆腐のすき煮 ★ さわらの生姜煮 ★ 落とし玉子のオーロソース ★ 海鮮サラダ ★ たたき牛蒡 ★ 竹輪としらすの和え物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 610kcal	★ 魚の煮付 ★ 麻婆茄子 ★ ひじきの煮物 ★ インゲンの胡麻和え ★ 白滝の炒り煮 ★ 里芋の煮物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 618kcal	★ とんかつ ★ ブロッコリーとシーチキンの炒め ★ 竹の子のおかかまぶし ★ ぜんまいと竹輪の煮物 ★ 大根と椎茸の煮物 ★ 人参とササミの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3. 5g 645kcal	★ 鮭のマヨネーズ焼き ★ かぶとじゃこの中華炒め ★ 煮豚・煮卵 ★ スパゲティサラダ ★ 絹さやのカニ和え ★ きのことネギの味噌煮 ★ 白飯 塩分 3. 5g 627kcal
13日(金)	14日(土)	15日(日)			
★ ざるそば ★ エビと野菜の天ぷら ★ ホタテと青梗菜の中華煮 ★ 人参シリシリ ★ イカときゅうりの酢の物 ★ ミートボール ★ 菜めしご飯 塩分 3. 5g 645kcal	★ 赤魚の煮付 ★ ハムともやしの玉子炒め ★ 大根とゆずのうま煮 ★ カマボコとオクラの胡麻和え ★ 長芋と海苔のわさび和え ★ 高野豆腐と椎茸の旨煮 ★ 白飯 塩分 3. 3g 600kcal	休			



※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



※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