

2/16(月)~2/28(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

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
★ いり豆腐 ★ カニ玉 ★ 切干大根の煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.3g 605kcal	★ 鶏の照り焼き ★ 焼きビーフン ★ 半ぺいのうま煮 ★ 大根サラダ ★ 白菜のシーチキン煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 618kcal	★ 麻婆茄子 ★ 竹輪の磯辺揚げ ★ ひじきの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 里芋の煮付け ★ 白飯 塩分 3.3g 629kcal	★ 焼きそば ★ さわらの生姜煮 ★ さつま揚げの旨煮 ★ 茄子の煮物 ★ 玉子豆腐 ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 633kcal	★ 筑前煮 ★ とんかつ ★ 法蓮草の炒め物 ★ さつま芋の昆布煮 ★ 白滝の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.5g 645kcal	★ ハンバーグデミグラスソース ★ ペンネアラビアータ ★ ぜんまいの煮付 ★ がんもどきの煮物 ★ ブロッコリーの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 620kcal

22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
休	★ めばるの煮付 ★ チンジャオロース ★ 炒めなます ★ インゲンのお浸し ★ 白菜と切り昆布の煮びたし ★ 白飯 塩分 3.5g 643kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ オムレツ ★ こんにゃくの土佐煮 ★ 金平牛蒡 ★ 水菜とベーコンのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 645kcal	★ ぶりと大根のうま煮 ★ 豚肉とキャベツのピリ辛炒め ★ 里芋の味噌かけ ★ ブロッコリーとエビのサラダ ★ 焼き竹輪のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	★ コロッケ ★ 野菜の玉子とじ ★ 大根の煮物 ★ 竹の子のおかか煮 ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 638kcal	★ 鯖の塩焼き ★ 南瓜と里芋のそぼろあん ★ もやしのナムル ★ ネギと半ぺんの炒め物 ★ 竹輪の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.4g 603kcal

28日(土)
★ 豚しゃぶ ★ ロールキャベツ ★ ひじきの白和え ★ ニラと蓮根のオイスター炒め ★ えのきの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal



※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