

2/16(月)~2/28(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(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
★ カレイと南瓜の南蛮漬け ★ 酢豚 ★ 厚揚げと角麩の煮物 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ 五目豆 ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.3g 620kcal	★ チンジャオロース ★ 豚肉と蒟蒻の甘辛煮 ★ 竹輪の味噌和え ★ 切干大根と山菜の煮物 ★ キャベツの香味和え ★ 茄子のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	★ 豚の生姜焼き ★ ぶり大根 ★ 竹の子のおかか煮 ★ 白はんぺんの煮物 ★ もやしとニラのオイスター炒め ★ えのきの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal	★ チャブチエ ★ 鶏の唐揚げみぞれソース ★ カボチャのいとこ煮 ★ 玉子焼き ★ ホタテのサラダ ★ レンコンのピリ辛煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 618kcal	★ 鮭の塩焼き ★ 野菜の卵とじ ★ 桜エビとキャベツのうま煮 ★ 菜の花のお浸し ★ 竹の子ときのこの当座煮 ★ コンニャクの煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 613kcal	★ 麻婆豆腐 ★ パリパリ春巻き・ウィンナー ★ エビチリ ★ 茄子の揚げ浸し ★ 海鮮サラダ ★ 竹輪の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.1g 640kcal

22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<div>休</div>	★ 赤魚の胡麻ソースかけ ★ 肉じゃが ★ ぜんまいの煮物 ★ 小松菜のしらす和え ★ スパゲティサラダ ★ 長芋のバター炒め ★ 白飯 塩分 3.0g 611kcal	★ ころうどん ★ エビとさつま芋の天ぷら ★ 切干大根の煮物 ★ わかめとエノキの酢味噌和え ★ かぼちゃの煮付け ★ 厚揚げの煮物 ★ 五目御飯 塩分 3.6g 634kcal	★ ハンバーグ ★ ハムエッグ ★ 竹の子とイカの味噌和え ★ 蓮根の甘辛おかか和え ★ コールスローサラダ ★ 人参とささみの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.2g 609kcal	★ カレイの五目ソース ★ 肉団子のチリソース煮 ★ 卵の花 ★ ジャが芋のカレー風味煮 ★ ベビーホタテのマリネ ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.1g 604kcal	★ 鶏の照り焼き ★ 大根の煮物 ★ 椎茸と角麩の煮物 ★ トマトと青じそのサラダ ★ たたき牛蒡 ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.0g 641kcal

28日(土)
★ さばの塩焼き ★ カブのえびあんかけ ★ がんもどきのうま煮 ★ 切干大根の三杯酢和え ★ もやしとピーマンの中華和え ★ さつま芋サラダ ★ 白飯 塩分 3.6g 623kcal



※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

