

2/16(月)~2/28(土)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作りの秋田屋食品 TEL 053-246-6337

| 16日(月) |
|------------------|
| ★ 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 |

| 17日(火) |
|------------------|
| ★ 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 |

| 18日(水) |
|------------------|
| ★ 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 |

| 19日(木) |
|------------------|
| ★ チャプチエ |
| ★ 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 |

| 20日(金) |
|------------------|
| ★ 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 |

| 21日(土) |
|------------------|
| ★ 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) |
|--------|
| 休 |

| 23日(月) |
|------------------|
| ★ 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 |

| 24日(火) |
|------------------|
| ★ 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 |
| ★ カボチャの煮付け |
| ★ 厚揚げの煮物 |
| ★ 五目御飯 |
| 塩分 3. 6g 634kcal |

| 25日(水) |
|------------------|
| ★ ハンバーグ |
| ★ ハムエッグ |
| ★ 竹の子とイカの味噌和え |
| ★ 蓼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 |

| 26日(木) |
|------------------|
| ★ カレイの五目ソース |
| ★ 肉団子のチリソース煮 |
| ★ 卵の花 |
| ★ じゃ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 |

| 27日(金) |
|------------------|
| ★ 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

