

# 3/1(日)~3/15(日)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

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休	★ カレイのきのこあん ★ 八宝菜 ★ 大根のゆず風味煮 ★ 絹さやのお浸し ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.4g      605kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 棒棒鶏 ★ 蓮根の金平 ★ コンニャクのピリ辛煮 ★ かぶの甘酢和え ★ 白飯 塩分 3.3g      640kcal	★ 肉団子の甘酢あんかけ ★ エビフライ ★ カボチャと竹輪の煮物 ★ 水菜のサラダ ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.2g      637kcal	★ ホッケの塩焼き ★ 豚肉の甘辛炒め ★ 切干大根の煮物 ★ 牛蒡の麵つゆマヨ和え ★ 春雨サラダ ★ 白飯 塩分 3.4g      609kcal	★ 野菜の卵とじ ★ めばるの煮付 ★ ぜんまいの煮物 ★ 大根と蒟蒻の味噌煮 ★ いんげんの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.4g      612kcal
7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
★ 回鍋肉 ★ あじの南蛮漬け ★ もやしとニラの炒め物 ★ 半ぺんの煮付 ★ 法蓮草の和え物 ★ 白飯 塩分 3.2g      611kcal	休	★ さごしの塩焼き ★ 豚しゃぶ ★ 五目豆の煮物 ★ スナップエンドウの和え物 ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.5g      631kcal	★ 豆腐ハンバーグマトソースかけ ★ 焼きビーフン ★ あさりとネギの酢味噌和え ★ マカロニサラダ ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.4g      605kcal	★ あじの甘酢あんかけ ★ チンジャオロース ★ 青梗菜と桜エビの和え物 ★ きゅうりの酢の物 ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.1g      619kcal	★ 味噌おでん ★ 五目巾着 ★ もやしのカレー炒め ★ カリフラワーの和え物 ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.5g      630kcal
13日(金)	14日(土)	15日(日)	休		
★ 豚肉の塩だれ炒め ★ イカ香味揚げ ★ 竹の子のおかか和え ★ なすの揚げ浸し ★ ひじきのマヨネーズサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g      650kcal	★ 鯖のカレー風味煮 ★ 筑前煮 ★ 白和え ★ 里芋の海苔和え ★ 白菜ときのこのさつと煮 ★ 白飯 塩分 3.5g      622kcal				



※お願い  
 ・食品衛生上、当日午後1時までにお召上がり下さい  
 ・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