

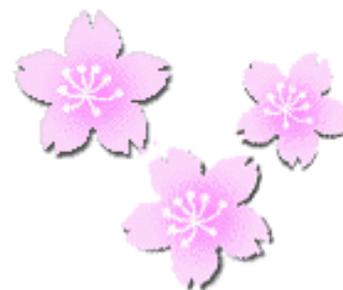
3/1(日)~3/15(日)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

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	<ul style="list-style-type: none"> ★ 牛肉コロッケ ★ チキンと野菜のトマト煮込み ★ 味噌おでん ★ ミートボール ★ もやしの海苔和え ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 <p>塩分 3.3g 643kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚の角煮と大根の旨煮 ★ オムレツ ★ 蒸しナスの味噌かけ ★ ホタテと青梗菜の炒め物 ★ スナッフエントウの胡麻和え ★ ひじきとカニカマのマヨサラダ ★ 白飯 <p>塩分 3.0g 624kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鮭の塩焼き ★ 焼肉 ★ 里芋のそぼろあん ★ あさりとネギの和え物 ★ かぶとニラのオイスター炒め ★ カリフラワーとコーンのサラダ ★ 白飯 <p>塩分 3.5g 625kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豆腐の中華風うま煮 ★ 茄子の炒め物 ★ 三つ葉とわかめのサラダ風 ★ 竹輪のカレー煮 ★ 白菜とピーマンのしらす炒め ★ うずら豆 ★ 白飯 <p>塩分 3.2g 610kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 魚の煮付 ★ 豚肉と蓮根の味噌炒め ★ 粉ふき芋 ★ 切干大根と山菜の煮付 ★ 長芋のわさび漬け ★ マカロニサラダ ★ 白飯 <p>塩分 3.5g 611kcal</p>

7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
<ul style="list-style-type: none"> ★ ぶりの照り焼き ★ おからの煮物 ★ 里芋の海苔和え ★ きゅうりとエビの和え物 ★ ピーマンと白滝の明太子炒り煮 ★ ミートボール ★ 白飯 <p>塩分 3.5g 610kcal</p>	休	<ul style="list-style-type: none"> ★ 山菜そば ★ エビとかき揚げの天ぷら ★ 玉子豆腐 ★ 水菜とコーンの和え物 ★ 椎茸と蒟蒻のうま煮 ★ 半ぺんの煮物 ★ 混ぜご飯 <p>塩分 3.5g 644kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ さわらの幽庵焼き ★ かぶの肉味噌かけ ★ ツナと白菜のさつと煮 ★ 絹さやのカニ和え ★ ナスの揚げびたし ★ じゃが芋のバター炒め ★ 白飯 <p>塩分 3.5g 598kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ とんかつ ★ 野菜の玉子とじ ★ 大根とあさりの煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ 長芋のうま煮 ★ 竹の子の金平 ★ 白飯 <p>塩分 3.4g 646kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 炒り豆腐 ★ メンチカツ ★ 炒めなます ★ コンニャクのピリ辛炒め ★ 海鮮サラダ ★ 白はんぺんのうま煮 ★ 白飯 <p>塩分 3.4g 640kcal</p>

13日(金)	14日(土)	15日(日)
<ul style="list-style-type: none"> ★ 回鍋肉 ★ ギョーザ ★ 大根とゆずの煮物 ★ 中華春雨 ★ 角麩と竹輪のうま煮 ★ 大学芋 ★ 白飯 <p>塩分 3.4g 621kcal</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 鮭の塩焼き ★ 焼肉 ★ ニラ玉 ★ 高野豆腐と椎茸の煮付け ★ オクラのサラダ ★ ホタテと三つ葉のマリネ ★ 白飯 <p>塩分 3.5g 619kcal</p>	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
 ・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

