

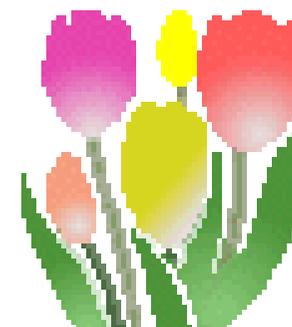
3/16(月)~3/31(火)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

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)
★ チャブチェ ★ クリームコロッケ ★ 結びこんにゃくのうま煮 ★ ギョーザ ★ 法蓮草の炒め物 ★ 白飯 塩分 3.5g 615kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ 玉子と絹さやの炒め物 ★ 大根の煮付 ★ 丸揚げの煮物 ★ ワカメとエキの生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	★ トンカツ ★ ソーセージのケチャップ炒め ★ 人参とこんにゃくの炒り煮 ★ 小松菜のお浸し ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 白飯 塩分 3.3g 630kcal	★ 麻婆茄子 ★ オムレツ ★ 三角いなり煮 ★ ぜんまいの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 622kcal	★ カレーコロッケ ★ ワンタンと春雨の煮込 ★ インゲンとナスの胡麻和え ★ 竹の子とゆの味噌和え ★ カリフラワーのカレー風味 ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	★ カレイの甘酢あんかけ ★ 肉団子と野菜の煮物 ★ 厚揚げの生姜煮 ★ もやしとニラの梅肉炒め ★ きゅうりの昆布和え ★ 白飯 塩分 3.5g 609kcal

22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
休	★ 鰯の西京焼き ★ 豚肉と野菜の炒め物 ★ 高野豆腐の炒り煮 ★ 信田巻き ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	★ デミグラスハンバーグ ★ イタリアンスパゲティ ★ もやしとベーコンのカレー炒め ★ 大根とはんぺんの煮物 ★ 白菜とシーチキンの煮びたし ★ 白飯 塩分 3.4g 647kcal	★ 鮭の塩焼き ★ 豚肉と蓮根のオイスター炒め ★ 竹輪とネギの味噌和え ★ 絹さやのカニ和え ★ 里芋の旨煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 605kcal	★ ぶりの煮付 ★ 炒り豆腐 ★ ひじきの煮物 ★ ブロッコリーの和え物 ★ きのこのバター炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 612kcal	★ あじの南蛮漬け ★ 豚肉の生姜焼き ★ 金平牛蒡 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ 竹の子と白滝の旨煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 626kcal

28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)
★ さばの味噌煮 ★ 揚げ出し豆腐 ★ 竹輪と角麩の煮物 ★ アスパラとベーコンのバター炒め ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.5g 651kcal	休	★ ころうどん ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 大根とインゲンのそぼろ煮 ★ こんにゃくのピリ辛炒め ★ ホタテのサラダ ★ 五目御飯 塩分 3.5g 653kcal	★ 酢豚 ★ エビフライ ★ ひじきと水菜のサラダ ★ ナスの甘辛煮 ★ 里芋の味噌かけ ★ 白飯 塩分 3.4g 655kcal



※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
 ・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