

3/16(月)~3/31(火)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)
★ カレイと野菜の酒蒸し ★ 豚肉とブロッコリーの味噌炒め ★ 切干大根の胡麻マヨサラダ ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ 厚揚げの煮物 ★ トマトのサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	★ ししゃもの南蛮漬け ★ ひじきの白和え ★ 里芋と竹輪のうま煮 ★ 竹の子とネギの酢味噌和え ★ 茄子と桜エビの煮物 ★ つくね串 ★ 五目御飯 塩分 3.5g 638kcal	★ ホッケの塩焼き ★ すき焼き風煮物 ★ 揚げ出し豆腐 ★ 菜の花の辛子和え ★ じゃが芋とベーコンのカレー炒め ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.5g 639kcal	★ 鶏の照り焼き ★ 八宝菜 ★ ロールキャベツ ★ 三つ葉と大根の海苔サラダ ★ サーモンマリネ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 611kcal	★ おろしハンバーグ ★ カブとニラのオイスター炒め ★ 里芋の味噌煮 ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ アスパラとアサリの塩だれ炒め ★ 丸揚げのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 618kcal	★ 鯖の塩焼き ★ チンジャオロース ★ 水菜とひじきのサラダ ★ 絹さやとしめじのお浸し ★ ワカメとエノキの生姜醤油和え ★ 竹輪の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.4g 617kcal
22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<h2>休</h2>	★ ぶりの煮付 ★ 筑前煮 ★ がんもどきのうま煮 ★ ホタテと法蓮草のオイスター炒め ★ ジャガ芋とキノコのバター醤油 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 592kcal	★ 焼き豆腐と糸コンのうま煮 ★ トンカツ ★ 竹の子の含め煮 ★ トマトと青じそのサラダ ★ たたき牛蒡 ★ シュウマイ ★ 白飯 塩分 3.4g 644kcal	★ 魚の煮付け ★ 焼豚・煮卵 ★ 大根のそぼろあんかけ ★ ぜんまいとコンニャクの煮物 ★ 青梗菜とハムの炒め物 ★ 人参シリシリ ★ 白飯 塩分 3.4g 616kcal	★ 鶏の唐揚げみぞれかけ ★ エビのチリソース ★ ニラともやしの炒め物 ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ コールスローサラダ ★ 半ぺんの煮付 ★ 白飯 塩分 3.5g 648kcal	★ さわらの煮付 ★ 肉じゃが ★ トマトと卵のバター炒め ★ ブロッコリーとホタテのサラダ ★ じゃこなす ★ ギョーザ ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal
28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	 <p>※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</p>	
★ 豆腐ハンバーグ和風あん ★ 大根の煮物 ★ 絹さやのお浸し ★ ひじきの豆煮 ★ エビ明太マヨネーズ和え ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.4g 612kcal	<h2>休</h2>	★ カレイのおろしソースかけ ★ 味噌おでん ★ 五目巾着 ★ キャベツの香味和え ★ 竹の子のおかか煮 ★ 炒めきのこのめんつゆ炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 622kcal	★ 麻婆大根 ★ 豚しゃぶ ★ 長芋とアサリのうま煮 ★ 小松菜とじゃこのお浸し ★ わかめとエノキの煮びたし ★ コンニャクのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 624kcal		