

4/1(水)~4/15(水)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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
★ バンバンジー ★ 牛蒡と糸こんにゃくのピリ辛炒め ★ 五目巾着 ★ 小松菜のお浸し ★ 切干大根の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 609kcal	★ 八宝菜 ★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース ★ ぜんまいの煮物 ★ コーンサラダ ★ さつま芋の旨煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 638kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ メルルーサの塩焼 ★ ナスとニラの炒め物 ★ 竹の子の土佐煮 ★ インゲンの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.3g 597kcal	★ 野菜の玉子とじ ★ 卵の花 ★ れんこんの煮物 ★ 青梗菜のお浸し ★ ポテトサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	<h1>休</h1>	★ ソーセージのケチャップ炒め ★ 春巻き ★ あげの甘辛煮 ★ もやしの酢醤油和え ★ 法蓮草のピーナツ和え ★ 白飯 塩分 3.2g 640kcal

7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
★ 焼きビーフン ★ 赤魚の煮付 ★ うずら串フライ ★ チンゲン菜のお浸し ★ 茄子の揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 653kcal	★ 酢豚 ★ エビフライ ★ 牛蒡の金平 ★ 白菜と切り昆布の煮物 ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 620kcal	★ チキンカツ ★ 豆腐の中華野菜あん ★ 里芋のベーコン煮 ★ 半べんの旨煮 ★ わかめのしょうが醤油和え ★ 白飯 塩分 3.1g 646kcal	★ あじの塩焼 ★ クリームコロッケ ★ 蓮根とニラの炒め物 ★ 竹の子のおかか煮 ★ いんげんの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal	★ 筑前煮 ★ 白身カレイの野菜あんかけ ★ 厚揚げの旨煮 ★ エビフリッターのチリソース和え ★ もやしとハムのソテー ★ 白飯 塩分 3.2g 638kcal	<h1>休</h1>

13日(月)	14日(火)	15日(水)
★ 肉団子の甘酢あん ★ 白身フライ ★ 茄子の味噌かけ ★ ササミと水菜の胡麻和え ★ 五目豆の煮付 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	★ ホッケの塩焼き ★ 麻婆豆腐 ★ もやしのナムル ★ アサリとネギの辛子味噌和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.3g 622kcal	★ さんまの塩焼き ★ すき焼き ★ れんこんの土佐煮 ★ 切干大根 ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.5g 639kcal



※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