

4/1(水)~/15(水)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(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)
★ ぶりの照り焼き ★ じゃが芋のそぼろ煮 ★ 卵の花 ★ きゅうりのなめたけ和え ★ ホタテのサラダ ★ ナスの揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	★ すき焼き風煮物 ★ 春巻き ★ あさりとネギの味噌和え ★ 三角いなり煮 ★ イカのマリネ ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal	★ 豚角煮と大根の煮物 ★ オムレツのトマトソースかけ ★ ほうれん草の白和え ★ はんぺんの煮物 ★ もずくときゅうりの甘酢和え ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 602kcal	★ 鮭の塩焼 ★ 肉団子の中華煮 ★ もやしとハムのカレー風味炒め ★ 里芋と結び蒟蒻の旨煮 ★ 人参とササミの胡麻和え ★ 金平牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal	休日	★ 鯖の味噌煮 ★ 山菜うどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 角麩と椎茸の煮付 ★ オクラの胡麻和え ★ 玉子豆腐 ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 618kcal
7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
★ 豆腐の野菜あんかけ ★ 牛肉コロッケ ★ 切干大根の煮付 ★ 竹輪のカレー風味 ★ きのこと油揚げの金平 ★ アサリと三つ葉の佃煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 610kcal	★ 鶏唐揚げねぎソース ★ チンジャオロース ★ ふきと半ぺいの煮物 ★ 海鮮サラダ ★ アスパラのバター醤油炒め ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.2g 626kcal	★ 豚しゃぶ ★ 肉団子と人参のうま煮 ★ もやしとハムのカレー炒め ★ 長芋と桜エビの旨煮 ★ なすの肉味噌かけ ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 633kcal	★ 鯖の生姜煮 ★ チャプチェ ★ 大根の味噌煮 ★ 半ぺんと椎茸の煮付 ★ トマトと青じそのサラダ ★ 白菜とツナのあっさり煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 照り焼きチキン ★ あじの南蛮漬け ★ 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え ★ 三つ葉の玉子とじ ★ さつま芋のレモン煮 ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	休日
13日(月)	14日(火)	15日(水)			
★ 八宝菜 ★ ぶりの照り焼き ★ ニラともやしの炒めもの ★ あさりとねぎの味噌和え ★ 人参とじゃこの和風サラダ ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	★ ハンバーグのきのこソース ★ がんもどきの煮付け ★ なすのあげびたし ★ 春キャベツのカニカマ和え ★ 粉ふき芋カレー風味 ★ サーモンのマリネ ★ 白飯 塩分 3.1g 621kcal	★ 肉じゃが ★ かに玉 ★ 菜の花の辛子和え ★ スナップエンドウの胡麻和え ★ 大根サラダ ★ 竹の子のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 638kcal	※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		