

# 4/16(木)~4/30(木)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(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
★ 回鍋肉 ★ カニ玉 ★ 小丸揚げと角麩の煮物 ★ ひじきサラダ ★ ブロッコリーの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal	★ 豚しゃぶ ★ 揚げ出し豆腐 ★ 大根の煮物 ★ 里芋のうま煮 ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	★ 棒棒鶏 ★ ロールキャベツ ★ 厚揚げの旨煮 ★ インゲンの胡麻和え ★ 白菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.3g 635kcal	<h1>休</h1>	★ ころうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 金平牛蒡 ★ カリフラワーのカレー炒め ★ かまぼことオクラのお浸し ★ 五目ご飯 塩分 3.5g 650kcal	★ 魚の煮付 ★ 挽肉春雨の中華炒め ★ 半ぺんとネギの炒め物 ★ 小松菜の和え物 ★ 厚揚げの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal

22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)
★ 野菜の卵とじ ★ トンカツ ★ がんものうま煮 ★ ぜんまいの煮物 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 643kcal	★ ハンバーグ和風ソース ★ スパゲティナポリタン ★ 五目巾着 ★ もやしの中華炒め ★ 水菜の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.1g 645kcal	★ あじの南蛮漬け ★ 八宝菜 ★ 半ぺいの煮付 ★ 煮なます ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal	★ 蓮根と豚肉のオイスター炒め ★ 魚の塩焼き ★ インゲンとツナの炒り煮 ★ 茄子のオランダ煮 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	<h1>休</h1>	★ 鯖のカレー風味煮 ★ チンジャオロース ★ 大根と竹輪の旨煮 ★ チンゲン菜の和え物 ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal

28日(火)	29日(水)	30日(木)
★ カレイの甘酢あんかけ ★ 肉豆腐 ★ 蒟蒻と角麩の煮物 ★ 春雨サラダ ★ わかめの生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.5g 608kcal	★ プリ大根 ★ 春巻き ★ 挽肉と玉ねぎの炒め物 ★ 里芋の味噌煮 ★ ブロッコリーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 610kcal	★ 焼肉 ★ オムレツ ★ 茄子の揚げびたし ★ 半ぺんの煮付 ★ 小松菜の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal



※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