

5/1(金)~5/15(金)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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
★ 焼きそば ★ 目玉焼きフライ ★ 魚の胡麻ソースかけ ★ ひじきの煮物 ★ 大根と昆布の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 645kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ カニ玉 ★ 半ぺんの煮付 ★ スパゲティサラダ ★ ブロッコリーの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	<h2 style="font-size: 48px;">休</h2>	★ ウィナーと玉葱のケチャップ炒め ★ 豆腐ステーキ ★ がんもどきと人参の煮付け ★ コーンと水菜のサラダ ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.2g 645kcal	★ メルルーサの塩焼 ★ 里芋と厚揚げの挽肉あんかけ ★ 金平牛蒡 ★ 小松菜とカニカマのお浸し ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 631kcal	★ さわらの煮付 ★ 麻婆春雨 ★ 切干大根と山菜の煮付け ★ スナッフエントウのおかか醤油 ★ 蓮根の金平 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal
7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)
★ 焼きビーフン ★ コロッケ ★ 大根肉味噌かけ ★ ほうれん草とエノキのお浸し ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.3g 647kcal	★ ころうどん ★ エビと竹輪の天ぷら ★ 野菜巾着 ★ ブロッコリーのサラダ ★ きのこの当座煮 ★ わかめご飯 塩分 3.5g 646kcal	★ さばの煮付 ★ ナスの挽肉炒め ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ 絹さやの炒め物 ★ キュウリと竹輪の生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.5g 605kcal	<h2 style="font-size: 48px;">休</h2>	★ ホッケの塩焼き ★ ワンタンと春雨の煮込み ★ ひじきの煮物 ★ カニカマとオクラの和え物 ★ カリフラワーのカレー炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 630kcal	★ 鶏の唐揚げ ★ 豆腐の五目中華あんかけ ★ 切干大根の煮物 ★ 水菜と竹輪のさっと煮 ★ もやしのマリネ ★ 白飯 塩分 3.2g 647kcal
13日(水)	14日(木)	15日(金)			
★ 豚しゃぶ ★ オムレツ ★ インゲンの胡麻和え ★ 里芋の煮物 ★ チンゲン菜とハムの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.5g 607kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ さんまの塩焼 ★ 茄子とニラのオイスター炒め ★ 蓮根の煮物 ★ コーンのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 春巻き ★ ロールキャベツ ★ はんぺんの煮物 ★ 法蓮草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 611kcal			

※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