

5/1(金)~5/15(金)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(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)
★ カレイのソースかけ ★ クリームシチュー ★ なます ★ 長芋のバター炒め ★ 角麩の煮物 ★ 青梗菜とじゃこのゆず和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ さんまの塩焼き ★ 牛肉コロッケ ★ 肉団子のあんかけ ★ 法蓮草とカマホコ和え物 ★ 玉子豆腐 ★ がんもの煮付 ★ 白飯 塩分 3.5g 640kcal	<h2 style="font-size: 4em;">休</h2>	★ 魚の煮付 ★ 豆腐のきのこあんかけ ★ 肉詰めいなり煮 ★ エビフリッター ★ ジャーマンポテト ★ オクラの和え物 ★ 白飯 塩分 3.5g 609kcal	★ 鶏のレモン風味焼き ★ 肉じゃが ★ 切干大根の煮付け ★ ひじきと水菜のサラダ ★ 白半べんの煮物 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal	★ 豆腐ハンバーグ ★ ハムエッグ ★ ササミとアスパラの生姜醤油炒め ★ 蒟蒻とえのきの挽肉炒め ★ 里芋のうま煮 ★ イカとネギの酢味噌和え ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal
7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)
★ カレイの酒蒸し ★ ホタテと野菜のコンソメ煮 ★ 高野豆腐の煮付 ★ 海鮮サラダ ★ 豆苗の塩昆布ナムル ★ さつま芋甘煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 619kcal	★ 豚肉とブロッコリーの炒め ★ チャプチェ ★ 煮なます ★ トマトサラダ ★ コンニャクのピリ辛炒め ★ ミックスビーンズのカレー風味 ★ 白飯 塩分 3.4g 630kcal	★ 酢豚 ★ ししゃもフライ ★ 蒸し鶏のさっぱりサラダ ★ 牛蒡と糸コンニャクの煮物 ★ ギョーザ ★ エビと大根の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.3g 644kcal	<h2 style="font-size: 4em;">休</h2>	★ とんかつ ★ 野菜の玉子とじ ★ 竹輪の炒め煮 ★ きゅうりとえのきの酢の物 ★ 長芋のバター醤油炒め ★ 竹の子の山椒和え ★ 白飯 塩分 3.4g 646kcal	★ チキンと野菜のトマト煮込 ★ ぶり大根 ★ 蓮根とこんにゃくの甘辛煮 ★ ホタテとワカメの酢味噌和え ★ カボチャのおかか煮 ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.4g 604kcal
13日(水)	14日(木)	15日(金)			
★ 八宝菜 ★ 豚の角煮 ★ 煮卵と角麩のうま煮 ★ スナッフエンドウの胡麻和え ★ キャベツと人参のさつと煮 ★ きのこの金平 ★ 白飯 塩分 3.4g 640kcal	★ 鯖の西京焼き ★ 揚げ出し豆腐 ★ 切干大根とあさりの煮物 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ コンニャクのピリ辛炒め ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal	★ ざるそば ★ イカとさつま芋の天ぷら ★ 肉詰め稲荷 ★ 三つ葉と鶏のサラダ風 ★ 小松菜の塩昆布和え ★ 茄子と桜エビの煮物 ★ 五目ご飯 塩分 3.5g 644kcal			

※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