

5/16(土)~5/31(日)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

| 16日(土) | 17日(日) | 18日(月) | 19日(火) | 20日(水) | 21日(木) |
|---|--|--|--|--|---|
| ★ 鯖の味噌煮 ★ 蓮根と豚肉の炒り煮 ★ もやしと青紫蘇の和え物 ★ 里芋のうま煮 ★ あさりとネギの生姜和え ★ 金時豆 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal | <h2 style="font-size: 48px;">休</h2> | ★ ポークケチャップ ★ いり豆腐 ★ きのこの卵炒め ★ 南瓜のおかか煮 ★ 菜の花の辛子和え ★ エビと人参のサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 639kcal | ★ すき焼き ★ コロッケ ★ エリンギと挽肉の味噌炒め ★ ピーマンの甘辛煮 ★ コーンサラダ ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.4g 607kcal | ★ 鶏の照り焼き ★ 白菜と春雨の中華煮 ★ ポーチドエッグ ★ 三つ葉としめじのお浸し ★ イカのマリネ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 611kcal | ★ さんまの梅煮 ★ 焼肉 ★ がんもどきのうま煮 ★ ホウレン草とベーコンの炒め ★ はんぺんと椎茸の煮物 ★ ひじきサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 592kcal |
| 22日(金) | 23日(土) | 24日(日) | 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) |
| ★ 麻婆豆腐 ★ 鶏の唐揚げ・春巻き ★ オムレツ ★ スナックエンドウのごま和え ★ 長芋ののり和え ★ 豆苗とエビの香味サラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal | ★ ホッケの塩焼き ★ 肉じゃが ★ もやしとニラのニンニク炒め ★ ブロッコリーのツナ和え ★ 青梗菜とベーコンのオイスター炒め ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal | <h2 style="font-size: 48px;">休</h2> | ★ エビカツ ★ カレー ★ 厚揚げと角麩の煮物 ★ 水菜と竹輪のさつと煮 ★ トマトと青しそのサラダ ★ 焼き茄子のポン酢かけ ★ 白飯 塩分 3.4g 640kcal | ★ 豆腐ハンバーグ和風あん ★ 豚肉の生姜焼き ★ ひじきの煮物 ★ こんにゃくのピリ辛煮 ★ シューマイ ★ 法蓮草のナムル ★ 白飯 塩分 3.4g 612kcal | ★ 焼豚・煮卵 ★ 焼きビーフン ★ 高野豆腐の炒り煮 ★ きゅうりとササミの土佐酢 ★ エビとキャベツの香味和え ★ きのこの当座煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 622kcal |
| 28日(木) | 29日(金) | 30日(土) | 31日(日) | <div data-bbox="1568 1037 2038 1324" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1456 1332 2128 1436" data-label="Text"> <p>※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</p> </div> | |
| ★ 鯖のカレー煮 ★ 大根の鶏肉の旨煮 ★ ニラの卵炒め ★ ホタテサラダ ★ 竹の子の山椒和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal | ★ 鯖の照り焼き ★ 野菜春雨ソーセージの煮込み ★ 法蓮草とむきアサリの和え物 ★ 半ぺんと角麩の煮物 ★ ササミの梅肉和え ★ じゃが芋の甘辛煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 602kcal | ★ 鰯と南瓜の南蛮漬け ★ 回鍋肉 ★ 切干大根の煮物 ★ 小松菜とジャコのコチジャン炒め ★ わかめとエノキの煮びたし ★ コンニャクのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 624kcal | <h2 style="font-size: 48px;">休</h2> | | |