

7/1(水)~7/15(水)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(水) ★ カニ玉 ★ 肉豆腐 ★ インゲンとツナの炒り煮 ★ 切干大根の三杯酢和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.3g 615kcal	2日(木) ★ 鯖のカレー風味煮 ★ 焼きビーフン ★ 大学芋 ★ 牛蒡の梅かつお風味 ★ ピーマンの昆布和え ★ 白飯 塩分 3.5g 634kcal	3日(金) ★ さんまの梅煮 ★ チンジャオロース ★ ニラともやしの挽肉炒め ★ 小松菜のお浸し ★ 半べんの煮付 ★ 白飯 塩分 3.5g 608kcal	4日(土) ★ 酢豚 ★ クリームコロッケ ★ がんもとコンニャクの煮物 ★ 白菜のゆず風味 ★ きゅうりと大根の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 609kcal	5日(日) 休	6日(月) ★ パンバンジー ★ あじフライ ★ 青梗菜の炒め物 ★ えのきの梅かつお和え ★ 竹輪とピーマンの金平 ★ 白飯 塩分 3.4g 617kcal
7日(火) ★ 野菜の卵とじ ★ 春巻き ★ 蓮根のきんぴら ★ インゲンの味噌和え ★ 茄子の揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.1g 638kcal	8日(水) ★ チキンカツ ★ 南瓜と里芋のそぼろあん ★ キャベツの炒め物 ★ もやしのおかか醤油和え ★ 厚揚げの煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 649kcal	9日(木) ★ 豚肉の生姜焼き ★ 赤魚の塩焼き ★ アスパラとベーコンの炒め物 ★ カリフラワーの和え物 ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.3g 627kcal	10日(金) ★ チャブチェ ★ ハムステーキ ★ さつま揚げとゼンマイの煮物 ★ エビチリ ★ ほうれん草とコーンのお浸し ★ 白飯 塩分 3.1g 635kcal	11日(土) ★ 焼き豆腐入すき焼き ★ 大根とイカの旨煮 ★ 牛蒡の味噌和え ★ キュウリと塩昆布の中華和え ★ スパゲティサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 635kcal	12日(日) 休
13日(月) ★ 焼きそば ★ 目玉焼きフライ ★ 野菜巾着 ★ インゲンの胡麻和え ★ ひじきと水菜のサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	14日(火) ★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ ロールキャベツのトマト煮込 ★ コンニャクと竹の子のピリ辛炒め ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 627kcal	15日(水) ★ 鯖の生姜煮 ★ 八宝菜 ★ カボチャのおかか煮 ★ もやしとベーコンの炒め物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.2g 603kcal			

※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