

7/1(水)~7/15(水)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(水) ★ すき焼き ★ ハムステーキ ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ ひじきと蓮根の中華ソテー ★ 水菜とじゃこの和え物 ★ エリンギのバター炒め ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal	2日(木) ★ ざるうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 三つ葉と鶏の卵とじ ★ 南瓜と椎茸の甘煮 ★ カニカマとワカメの酢味噌和え ★ 焼き茄子のカツオボン酢和え ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 650kcal	3日(金) ★ 夏野菜と鶏肉のラウトウイユ ★ メバルの煮付 ★ 里芋とイカの手巻和え ★ コンニャクのピリ辛炒め ★ 海鮮サラダ ★ 豆苗の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.4g 632kcal	4日(土) ★ 鯖の味噌煮 ★ ニラ玉子とじ ★ なすの味噌かけ ★ エビと長芋のうま煮 ★ 煮なます ★ 蓮根の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.4g 608kcal	5日(日) 休	6日(月) ★ 白身カレイの甘酢あん ★ 茄子とピーマンの挽肉炒め ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ 金平牛蒡 ★ ブロッコリーとホタテのサラダ ★ 中華春雨 ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal
7日(火) ★ 鯖の塩焼き ★ 焼き豚 ★ 肉団子と冬瓜の煮物 ★ 法蓮草としめじの胡麻和え ★ 里芋と角麩のうま煮 ★ 高野豆腐と椎茸の煮付け ★ 白飯 塩分 3.4g 614kcal	8日(水) ★ デミグラスハンバーグ ★ 目玉焼き・イタリアンスパゲティ ★ 人参と白滝の炒り煮 ★ さつま芋のレモン煮 ★ きゅうりとしらすの甘酢和え ★ ふろふき大根 ★ 白飯 塩分 3.5g 603kcal	9日(木) ★ 酢豚 ★ ぶりのみぞれ煮 ★ 三色ナムル ★ オクラのおかか煮 ★ がんもの煮付 ★ チンゲン菜とハムの炒め物 ★ 白飯 塩分 3.3g 616kcal	10日(金) ★ 野菜と鶏のオニオンソースかけ ★ ギョーザ ★ あさりと大根の煮物 ★ 三つ葉の玉子とじ ★ 茄子のおろしポン酢 ★ スキーニとベーコンの中華炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 632kcal	11日(土) ★ さわらのしそマヨ焼 ★ 筑前煮 ★ 半ペンとネギの炒め物 ★ カボチャのそぼろあん ★ ゴーヤとツナの和え物 ★ もずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 601kcal	12日(日) 休
13日(月) ★ 麻婆茄子 ★ ホッケの塩焼き ★ 粉ふき芋 ★ ブロッコリーの和え物 ★ たたき牛蒡 ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 610kcal	14日(火) ★ ミートボールのカレー煮 ★ あじのおろしびたし ★ ぜんまいの煮物 ★ 竹輪の明太子和え ★ アスパラのバター炒め ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 603kcal	15日(水) ★ 鮭の野菜蒸し ★ 豚肉とレンコンの甘辛炒め ★ 厚揚げと竹の子の煮物 ★ 三つ葉と鶏ササミのサラダ ★ 長芋の梅煮 ★ カニカマとインゲンの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal			

※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