7/16(木)~7/31(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

16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
★ ホッケの塩焼き	★ エビカツ	★ 揚げ出し豆腐	休	★ 焼肉	★ 豆腐ハンバーグ
★ 肉団子と野菜のｺﾝｿﾒ煮	★ 冬瓜と里芋の鶏そぼろあん	★ ぜんまいの煮付		★ エビフライ	★ 筑前煮
★ 金平牛蒡	★ れんこんの土佐煮	★ 茄子桜エビ入煮びたし		★ ツナと白菜のさっと煮	★ 大根の煮物
★ 半ぺんの煮付	★ チンゲン菜の和え物	★ 白滝の明太子炒め		★ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとホタテの和え物	★ ほうれん草のお浸し
★ きゅうりの梅肉和え	★ 焼き竹輪の胡麻和え	★ もやしのナムル		★ 五目豆の煮物	★ 高野豆腐と椎茸の煮物
★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯		★ 白飯	★ 白飯
塩分 3.0g 619kcal	塩分 3.2g 630kcal	塩分 3.1g 600kcal		塩分 3.1g 621kcal	塩分 3.0g 643kcal

22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)
★ 鶏の唐揚げおろしポン酢	★ 春巻き	★ 赤魚のネギソース	★ 豆腐の中華風旨煮	休	★ ソーセージのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め
★ 麻婆豆腐	★ 回鍋肉	★ 豚肉と冬瓜の煮物	★ ひじきの煮物		★ チヂミ
★ ナスとしめじの香味炒め	★ 角麸とコンニャクの煮物	★ 小松菜の胡麻和え	★ 五目巾着		★ 蓮根とニラのﾆﾝﾆｸｿｰｽ炒め
★ 人参シリシリ	★ れんこんの金平	★ はんぺんの煮物	★ 大根の梅かつお和え		★ ｽﾞｯｷｰﾆとｺｰﾝのソテー
★ 青梗菜とﾍﾞｰｺﾝの炒め物	★ 大学芋	★ ミートボール	★ 春雨サラダ		★ インゲンの胡麻和え
★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯		★ 白飯
塩分 3.1g 644kcal	塩分 3.2g 650kcal	塩分 3.1g 600kcal	塩分 3.1g 650kcal		塩分 3.1g 609kcal

28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
★ ハンバーグおろしソース	★ 茄子とチキンのﾄﾏﾄ煮込み	★ きつねころうどん	★ 春雨とﾜﾝﾀﾝのコンソメ煮込
★ スパゲティ	★ 海鮮小判	★ 野菜のかき揚げ	★ 串カツ
★ 煮なます	★ 蓮根の胡麻味噌炒め	★ キャベツの肉味噌炒め	★ 大根と枝豆の煮物
★ 竹輪の味噌煮	★ 切干大根の煮物	★ マカロニサラダ	★ ほうれん草のお浸し
★ もやしのナムル	★ コーンサラダ	★ 人参とささみの香味和え	★ きゅうりの酢の物
★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯
塩分 3.5g 609kcal	塩分 3.1g 603kcal	塩分 3.0g 650kcal	塩分 3.1g 633kcal

※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