

7/16(木)~7/31(金)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り会館の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(木) ★ スッキーニと茹で豚肉の香味だれ ★ 牛コロッケ ★ 切干大根の煮物 ★ ホタテと人参のうま煮 ★ 角麩と椎茸の煮物 ★ ひじきサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 648kcal	17日(金) ★ さんまの塩焼き ★ もやしとニラと挽肉の卵とじ ★ イカ大根 ★ ゴーヤとじゃこの佃煮 ★ 牛蒡とコンニャクのピリ辛炒め ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.4g 605kcal	18日(土) ★ 山菜そば ★ エビと野菜の天ぷら ★ れんこんの金平 ★ エビチリソース ★ トマトとツナのサラダ ★ 里芋のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 611kcal	19日(日) 休	20日(月) ★ あじの南蛮漬け ★ 茄子とピーマンの挽肉の炒め ★ ジャーマンポテト ★ ひじきと竹輪の煮物 ★ 炒めなます ★ キュウリとエビの梅和え ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	21日(火) ★ ホッケの煮付 ★ トンテキ ★ もやしと蒸し鶏のサッパリ和え ★ スナッpent'ウの胡麻和え ★ 冬瓜とエリンギの煮物 ★ 法蓮草とハムのオイスター炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 615kcal
22日(水) ★ おろしハンバーグ ★ 目玉焼き ★ 金牛蒡 ★ 里芋とインゲンの煮物 ★ ホタテのサラダ ★ 水菜としらすの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	23日(木) ★ ラタトゥユ ★ さわらの西京焼き ★ 夏野菜のカニあんかけ ★ 南瓜のいとこ煮 ★ イカと玉ねぎのおかか和え ★ なめこときゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.3g 624kcal	24日(金) ★ さばの塩焼き ★ ゴーヤチャンプル ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 厚揚げと里芋の煮物 ★ ほうれん草のお浸し ★ コンニャクの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	25日(土) ★ 赤魚の胡麻ソース ★ 筑前煮 ★ はんぺんと竹輪の煮物 ★ オクラの胡麻味噌和え ★ 有頭エビのうま煮 ★ 焼き茄子 ★ 白飯 塩分 3.3g 600kcal	26日(日) 休	27日(月) ★ チンジャオロース ★ アジフライ ★ あさりとネギの味噌和え ★ トマトのサラダ ★ 焼き豆腐のうま煮 ★ たたき牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal
28日(火) ★ ぶり大根 ★ 白菜へピーマンキノコ中華煮込 ★ カボチャと桜エビの煮物 ★ チンゲン菜としらすの炒め物 ★ インゲンの胡麻和え ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.5g 604kcal	29日(水) ★ 豚肉の味噌焼き ★ 豆腐ハンバーグ ★ 厚あげと人参の旨煮 ★ ふきと竹の子のおかか煮 ★ ズッキーニの揚げ浸し ★ ワカメとえりんぎの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.4g 610kcal	30日(木) ★ 鶏の照り焼き ★ 茄子とニラのニンニクソース炒め ★ 切干大根とあさりの煮物 ★ 海鮮サラダ ★ シューマイ ★ さつま芋と昆布の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 619kcal	31日(金) ★ トンカツ ★ 冬瓜と水菜のエビあんかけ ★ ササミとアスパラの塩だれ炒め ★ ひじきの炒め物 ★ 角麩の煮物 ★ 牛蒡の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 632kcal	 ※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。	