

8/16(日)~8/31(月)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(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
休	★ 揚げ出し豆腐 ★ エビカツ ★ 小松菜のナムル ★ 半べいの煮物 ★ ポテトサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 647kcal	★ トンカツ ★ 麻婆春雨 ★ 大学芋 ★ もやしと青しその和え物 ★ ヤングコーンのバター炒め ★ 白飯 塩分 3.0g 630kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ 赤魚の胡麻ソース ★ たたき牛蒡 ★ エノキと法蓮草の炒め物 ★ ピリ辛こんにゃく ★ 白飯 塩分 3.2g 610kcal	★ 冷しゃぶ ★ コロッケ ★ 彩りピーマンとしめじの炒め ★ 五目豆の煮物 ★ ひじきと水菜のサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 631kcal	★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース ★ 竹の子と肉団子の甘酢あん ★ 茄子の揚げびたし ★ キャベツとハムの炒め物 ★ ぜんまいの煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal
22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
★ 鯖の煮付 ★ 夏野菜のラタトゥイユ ★ 里芋と半べいのうま煮 ★ 法蓮草とカニカマのおひたし ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.2g 624kcal	休	★ デミグラスハンバーグ ★ ペンネアラビアータ ★ アスパラベーコン ★ がんもの旨煮 ★ ひじきの煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	★ さわらの竜田揚げ ★ チンジャオロース ★ 大根の煮物 ★ 茄子の焼きポン酢 ★ スナッPEndウの和え物 ★ 白飯 塩分 3.1g 639kcal	★ 豚肉の塩だれ焼き ★ 厚揚げと里芋の含め煮 ★ カリフラワーのカレー炒め ★ ニラ玉 ★ 蓮根の土佐煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 魚の煮付 ★ ナスとニラのオイスターソース炒め ★ ギョーザ ★ 小松菜の塩昆布和え ★ 白飯 塩分 3.4g 590kcal
28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	 ※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	
★ 焼うどん ★ 白身フライ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 牛蒡の金平 ★ ワカメとエノキの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.2g 640kcal	★ 赤魚の塩焼 ★ 豚肉とキャベツの炒め物 ★ 里芋の味噌かけ ★ ツナと大根のさっと煮 ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 650kcal	休	★ チャプチェ ★ ゴーヤチャンプル ★ 白菜と切り昆布の炒め物 ★ 南瓜のおかか和え ★ 竹輪の煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 610kcal		