

8/16(日)~8/31(月)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(日) 休	17日(月) ★ 白身フライ ★ 肉団子のカレー風味煮 ★ 焼きギョーザ・玉子焼き ★ ジャーマンポテト ★ インゲンの胡麻和え ★ わかめサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 622kcal	18日(火) ★ 鯖の味噌煮 ★ かぼちゃのそぼろあん ★ 大根とあさりの煮物 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ コンニャクのうま煮 ★ オクラのおかか和え ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	19日(水) ★ 肉豆腐 ★ 白身魚の甘酢あん ★ きこのバター焼き ★ ズッキーニとエビの炒め物 ★ ピーマンの鰹まぶし ★ はんぺんのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 610kcal	20日(木) ★ 豚肉と長芋の炒め物 ★ チヂミ ★ 竹の子のおかか和え ★ 椎茸と角麩の煮物 ★ スナッPEndウのお浸し ★ ゴーヤとイカのにんにく炒め ★ 白飯 塩分 3.5g 635kcal	21日(金) ★ 梅おろしうどん ★ エビと野菜の天ぷら ★ 切干大根とあさりの煮物 ★ カニカマとインゲンの和え物 ★ 高野豆腐のうま煮 ★ 牛蒡サラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 650kcal
22日(土) ★ 豚の味噌焼き ★ あじの南蛮漬け ★ 蒟蒻と椎茸の煮物 ★ 小松菜としらすの和え物 ★ 竹の子の煮物 ★ 南瓜のいとこ煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 650kcal	23日(日) 休	24日(月) ★ さんまの梅煮 ★ 鶏肉と野菜の玉子とじ ★ 厚揚げと半ぺんの煮物 ★ 三つ葉とツナのサラダ ★ 法蓮草としめじの胡麻和え ★ ズッキーニの揚げ浸し ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	25日(火) ★ 味噌カツ ★ オムレットマトソース ★ ぜんまいの炒め物 ★ 長芋のバター醤油焼き ★ 小松菜とジャコの生姜醤油 ★ スパゲティサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 632kcal	26日(水) ★ 白身魚のキノコ蒸し ★ ラタトゥイユ ★ カボチャのおかか煮 ★ 竹の子の金平 ★ 絹さやのカニカマ和え ★ さつま揚げと椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 601kcal	27日(木) ★ 赤魚のネギソース ★ 肉団子とさつま芋の甘酢あん ★ ピーマンと白滝のおかか炒め ★ 法蓮草とコーンの炒め物 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 高野豆腐と椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 640kcal
28日(金) ★ 鶏の照り焼き ★ 焼き豆腐と糸コンのうま煮 ★ ベーコンとれんこんの炒り煮 ★ ひじきと大豆の煮物 ★ ニラ玉 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	29日(土) ★ 焼豚・煮卵 ★ 牛肉コロッケ・シューマイ ★ じゃこなす ★ エビのチリソース ★ たたき牛蒡 ★ ピーマンとキノコの甘辛煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 650kcal	30日(日) 休	31日(月) ★ 春巻き・カレー粉ふき芋 ★ 酢豚 ★ ブロッコリーとハムの炒め物 ★ ネギとイカの辛子味噌和え ★ 白はんぺんの煮物 ★ 枝豆サラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 615kcal	 ※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	