

9/16(水)~9/30(水)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(水) ★ 魚の煮付 ★ 豚肉と茄子の味噌炒め ★ 牛蒡と糸コンニャクの煮物 ★ 玉ねぎとイカのマリネ ★ スナッPEndウのポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.1g 625kcal	17日(木) ★ 肉団子の甘酢和え ★ さわらの竜田揚げ ★ 蓮根のピリ辛炒め ★ 三角あげの煮物 ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 625kcal	18日(金) ★ デミグラスハンバーグ ★ สปาゲティ ★ 蒟蒻と竹輪の味噌煮 ★ ブロッコリーとベーコンのサラダ ★ エビのチリソース ★ 白飯 塩分 3.5g 639kcal	19日(土) ★ 焼きビーフン ★ 鯖のカレー煮 ★ インゲンとしめじの炒り煮 ★ ひじきの煮物 ★ 茄子の味噌かけ ★ 白飯 塩分 3.2g 630kcal	20日(日) 休	21日(月) ★ 豚肉のスタミナ炒め ★ エビフライ ★ 半ぺいの旨煮 ★ ワカメと伊の生姜和え ★ 南瓜のおかか煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal
22日(火) ★ 筑前煮 ★ トンカツ ★ 金平牛蒡 ★ しめじと玉ねぎのマリネ ★ オクラのポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.3g 650kcal	23日(水) ★ 焼きそば ★ 目玉焼きフライ ★ 結び蒟蒻と野菜の旨煮 ★ アスパラとベーコンの炒め物 ★ ギョーザ ★ 白飯 塩分 3.2g 639kcal	24日(木) ★ チンジャオロース ★ 海鮮小判 ★ 五目豆の煮物 ★ ぜんまいの煮物 ★ 厚揚げの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 613kcal	25日(金) ★ 回鍋肉 ★ アジの南蛮漬け ★ 蓮根とニラの炒め物 ★ チンゲン菜としめじのソテー ★ がんもと角麩のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 650kcal	26日(土) ★ 野菜の卵とじ ★ 里芋の味噌かけ ★ たたき牛蒡 ★ もやしのナムル ★ 大学芋 ★ 白飯 塩分 3.3g 602kcal	27日(日) 休
28日(月) ★ ざるうどん ★ 竹輪と野菜の天ぷら ★ 五目巾着 ★ 切干大根の山椒風味煮 ★ キャベツとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 646kcal	29日(火) ★ 野菜コロッケ ★ パンパンジー ★ ナスとニラのニンニクス炒め ★ こんにゃくの煮付 ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 620kcal	30日(水) ★ 麻婆茄子 ★ メンチカツ ★ 里芋のうま煮 ★ しめじのポン酢漬け ★ 竹輪の胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 628kcal			

※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
 ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります