

9/16(水)~9/30(水)普通食献立表(夜) 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) ★ 酢豚 ★ 春巻き・エビフリッター ★ バンバンジー ★ 枝豆がんもの煮付け ★ あさりとねぎの味噌和え ★ はんぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 644kcal	17日(木) ★ 鶏の照り焼き ★ オムレツ ★ 竹の子の土佐煮 ★ じゃが芋とベーコンの煮物 ★ ピーマンのさっと煮 ★ トマトサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 633kcal	18日(金) ★ あじの南蛮漬け ★ 豆腐のさっぱり梅あん ★ チンゲン菜とジャコの炒め物 ★ 白はんぺんの煮物 ★ イカとしめじのマリネ ★ 里芋の煮付 ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal	19日(土) ★ 冷しゃぶ ★ メンチカツ ★ ホーチド・エッグの胡麻ソース ★ 長芋のわさび和え ★ きゅうりとなめたけの酢の物 ★ エビとネギの香味和え ★ 白飯 塩分 3.5g 642kcal	20日(日) 休	21日(月) ★ コロッケ ★ 鶏肉とブロッコリーの塩外風味 ★ 茄子とゴーヤの味噌炒め ★ 丸揚げの煮物 ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ ミニハンバーグ ★ 白飯 塩分 3.3g 636kcal
22日(火) ★ 鯖のみぞれ煮 ★ 肉じゃが ★ 蓮根とニラのオイスター炒め ★ 竹の子としいたけの煮物 ★ 小松菜の塩昆布炒め ★ きゅうりとイカの酢味噌和え ★ 白飯 塩分 3.2g 642kcal	23日(水) ★ 山菜そば ★ エビと野菜の天ぷら ★ 水菜のサラダ ★ カボチャのいとこ煮 ★ 青梗菜の中華和え ★ 明太子入り人参と白滝の炒り煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 598kcal	24日(木) ★ 野菜の卵とじ ★ ハンバーグのきのこあん ★ もやしとハムのカレー風味 ★ 玉子焼き ★ アスパラのサラダ ★ まいたけと油揚げの金平 ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal	25日(金) ★ 焼肉 ★ ハムステーキ ★ 厚揚げのそぼろあん ★ 蒸しなすの生姜醤油和え ★ 煮なます ★ ピーマンと桜エビの山椒炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 590kcal	26日(土) ★ 麻婆茄子 ★ チヂミ ★ ニラ玉 ★ つくね串 ★ 里芋の海苔和え ★ 水菜とコーンのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 618kcal	27日(日) 休
28日(月) ★ ホッケの塩焼き ★ ささみともやしの和え物 ★ 茄子とゴーヤの味噌炒め ★ ぜんまいの煮物 ★ こんにゃくのうま煮 ★ きゅうりともずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal	29日(火) ★ 白身魚ときのこの酒蒸し ★ 豚肉とさつま芋の甘辛煮 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 蓮根と枝豆の胡麻風味ソテー ★ 白菜と塩昆布のお浸し ★ 半ぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.5g 593kcal	30日(水) ★ ラタトゥイユ ★ 焼きビーフン ★ 冬瓜の煮物 ★ わかめとトマトのサラダ ★ 法蓮草とえのきのお浸し ★ 人参とささみの胡麻和え ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal			

※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
 ・材料入手の関係で多少変更させて頂くことがあります