

10/1(木)~10/15(木)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

1日(木) ★ カレー ★ 鯖の煮付 ★ チヂミ ★ 角麩としいたけの煮物 ★ 絹さやのカニ和え ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3. 2g 632kcal	2日(金) ★ チキンカツ ★ チャプチェ ★ 高野豆腐の煮物 ★ ひじきと枝豆の煮物 ★ 小松菜とツナの和え物 ★ アスパラとベーコンのバター炒め ★ 白飯 塩分 3. 4g 650kcal	3日(土) ★ メルルーサの野菜あんかけ ★ 蓮根と豚肉のニラ炒め ★ 竹輪と大根の煮物 ★ きゅうりとゆの甘酢和え ★ たたき牛蒡の味噌和え ★ エビサラダ ★ 白飯 塩分 3. 5g 619kcal	4日(日) 休	5日(月) ★ ポークケチャップ ★ ホツケの塩焼き ★ 厚揚げの煮物 ★ 青梗菜と塩昆布のお浸し ★ じゃこなす ★ 長芋のなめたけ和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 650kcal	6日(火) ★ アジの南蛮漬け ★ 南瓜のゆずそばろあん ★ こんにゃくと角麩の煮物 ★ タレ付きミニハンバーグ ★ ささみと三つ葉のサラダ ★ 中華春雨 ★ 白飯 塩分 3. 4g 600kcal
7日(水) ★ ハムエッグ ★ すき焼き ★ もやしのナムル ★ ほうれん草の味噌和え ★ 里芋とイカの煮付 ★ 半ぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3. 4g 605kcal	8日(木) ★ ヒレカツ ★ 豆腐の五目あんかけ ★ キャベツの肉味噌炒め ★ 五目豆の煮物 ★ インゲンの胡麻和え ★ アサリの佃煮 ★ 白飯 塩分 3. 2g 652kcal	9日(金) ★ 魚の煮付 ★ 豚肉と蓮根のオイスター炒め ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ ニラとイカの味噌炒め ★ 竹輪の明太子和え ★ がんもと椎茸の旨煮 ★ 白飯 塩分 3. 1g 618kcal	10日(土) ★ カレイの甘酢あん ★ 八宝菜 ★ じゃが芋とベーコンの煮物 ★ 青梗菜とコーンのコンソメ炒め ★ 玉子豆腐 ★ しめじとパプリカのボン酢和え ★ 白飯 塩分 3. 0g 606kcal	11日(日) 休	12日(月) ★ デミグラスハンバーグ ★ ポーチドエッグ ★ 人参と白滝の炒り煮 ★ 茄子の肉味噌かけ ★ さつま芋のレモン煮 ★ きゅうりとしらすの甘酢和え ★ 白飯 塩分 3. 2g 636kcal
13日(火) ★ 酢豚 ★ 赤魚の塩焼き ★ 五色ナムル ★ えのきの梅肉和え ★ コンニャクの甘辛煮 ★ 絹さやとカニカマのお浸し ★ 白飯 塩分 3. 1g 639kcal	14日(水) ★ おろしそば ★ エビとさつま芋の天ぷら ★ あさりと大根の煮物 ★ ニラの玉子とじ ★ 長芋のバター炒め ★ カリフラワーのサラダ ★ 白飯 塩分 3. 3g 633kcal	15日(木) ★ 肉じゃが ★ エビカツ ★ オムレツ ★ 茄子とピーマンの甘辛煮 ★ 白滝のおかか炒め ★ もずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3. 5g 604kcal			

※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

