

10/16(金)~10/31(土)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(金) ★ ざるそば ★ 野菜のかきあげ ★ 五目巾着 ★ ひじきの煮物 ★ 青梗菜の和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 655kcal	17日(土) ★ チンジャオロース ★ 魚の塩焼き ★ 里芋の煮物 ★ 茄子の揚げ浸し ★ 煮なます ★ 白飯 塩分 3.2g 615kcal	18日(日) 休	19日(月) ★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ スナックエンドウのお浸し ★ はんぺんとネギの炒め物 ★ 玉ねぎとしめじのマリネ ★ 白飯 塩分 3.1g 616kcal	20日(火) ★ イワシの焼き物 ★ 豆腐とネギの旨煮 ★ 蒟蒻と竹の子のピリ辛炒め ★ エビチリ ★ 法蓮草のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 609kcal	21日(水) ★ ホッケの塩焼 ★ ソーセージのケチャップ炒め ★ キャベツとカニカマの香味和え ★ カリフラワーのカレー炒め ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 624kcal
22日(木) ★ メンチカツ ★ 南瓜と厚揚げのそぼろあん ★ もやしとニラのオイスター炒め ★ 竹の子の胡麻マヨネーズ和え ★ 海藻サラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 622kcal	23日(金) ★ さばの煮付 ★ 筑前煮 ★ インゲンの味噌和え ★ しめじとエノキの炒め物 ★ オクラとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.1g 642kcal	24日(土) ★ 焼肉 ★ 茄子の生姜焼き ★ がんもの煮付 ★ ひじきサラダ ★ ブロッコリーのツナ和え ★ 白飯 塩分 3.3g 610kcal	25日(日) 休	26日(月) ★ 鶏の唐揚げおろしポン酢 ★ 麻婆春雨 ★ 切干大根の煮物 ★ 角麩と竹輪の煮付 ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.0g 657kcal	27日(火) ★ さばの味噌干し ★ 揚げ出し豆腐 ★ 里芋のうま煮 ★ 小松菜とハムの炒め物 ★ コンニャクのピリ辛煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 615kcal
28日(水) ★ 肉団子と人参のうま煮 ★ チヂミ ★ 大学芋 ★ 法蓮草のお浸し ★ 半ペンの煮付 ★ 白飯 塩分 3.1g 610kcal	29日(木) ★ 里芋と豚肉の甘辛炒め ★ かに玉 ★ 大根の味噌煮 ★ ブロッコリーサラダ ★ 高野豆腐と椎茸の旨煮 ★ 白飯 塩分 3.1g 590kcal	30日(金) ★ 豚しゃぶ ★ 春巻き ★ がんもの煮付 ★ スナックエンドウの和え物 ★ 牛蒡のサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 655kcal	31日(土) ★ 野菜コロッケ ★ 味噌おでん ★ 蓮根の金平 ★ 白菜の煮浸し ★ 小松菜の辛子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 632kcal	 ※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	