

10/16(金)~10/31(土)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(金)	17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
★ 肉団子と白菜の煮物 ★ 鯖の塩焼き ★ 竹輪の煮物 ★ アスパラとベーコンの炒め物 ★ さつま芋の甘煮 ★ ベビータタと玉ねぎのマリネ ★ 白飯 塩分 3.2g 641kcal	★ カレイの野菜蒸し ★ 鶏肉とレンコンのオイスター炒め ★ 厚揚げと竹の子の煮物 ★ 小松菜の塩昆布和え ★ ヤングコーンのバター醤油焼き ★ エビとえのきのナムルサラダ ★ 白飯 塩分 3.0g 605kcal	休	★ 豚肉と野菜の塩たれ焼き ★ 赤魚の胡麻ソース ★ ギョーザ ★ エビチリ ★ 蒸し茄子の味噌かけ ★ 里芋の海苔和え ★ 白飯 塩分 3.4g 598kcal	★ さんまのおろし煮 ★ 野菜の卵とじ ★ さつま芋と豚肉の甘辛煮 ★ ブロッコリーとベーコンの炒め物 ★ 白菜とゆずのお浸し ★ 角麩と椎茸の煮物 ★ 白飯 塩分 3.1g 585kcal	★ 冷しゃぶ ★ コロッケ ★ 切干大根の煮物 ★ ホタテと人参のうま煮 ★ なすととろのオイスター炒め ★ こんにゃくの煮付 ★ 白飯 塩分 3.0g 651kcal

22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)	27日(火)
★ ホッケの塩焼き ★ 豚肉とレンコンのオイスター炒め ★ 焼き豆腐と蒟蒻の煮物 ★ 白菜と切り昆布の和え物 ★ 絹さやのお浸し ★ 小エビのサラダ ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	★ 麻婆大根 ★ カニ玉 ★ 中華もやし ★ 小松菜としらすのお浸し ★ さつま芋と鶏肉の中華炒め ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.1g 602kcal	★ 魚の煮付 ★ 野菜のトマト煮込み ★ 金平牛蒡 ★ あさりとインゲンの胡麻和え ★ かぼちゃの煮付 ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.1g 609kcal	休	★ 焼肉 ★ いり豆腐 ★ 厚揚げのきのこあんかけ ★ ササミのユズコショウ炒 ★ チンゲン菜とハムの和え物 ★ こんにゃくの土佐煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 617kcal	★ 煮豚・煮卵 ★ あじの唐揚げ甘酢だれ ★ 茄子のおろし煮 ★ ブロッコリーの和え物 ★ 金時豆 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 菜めしご飯 塩分 3.5g 614kcal

28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
★ さんまの塩焼き ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 炒めなます ★ ぜんまいの煮物 ★ かぼちゃのおかか煮 ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal	★ メバルの煮付 ★ 大根と鶏肉の治部煮 ★ はんぺんと丸揚げの煮物 ★ きこの金平 ★ スパゲティサラダ ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.0g 647kcal	★ 焼きそば ★ 豚肉の味噌焼き ★ 白菜の中華煮込み ★ 大根の煮物 ★ チンゲン菜としらすの炒め物 ★ 茄子と桜エビの煮びたし ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 鶏と野菜の卵とじ ★ ハムステーキ ★ アサリとネギの味噌和え ★ 里芋の煮物 ★ 竹の子のおかか煮 ★ 海藻サラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 590kcal



※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

