# 11/1(日)~11/15(日)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

| 1日(日) | 2日(月) | 3日(火) | 4日(水) | 5日(木) | 6日(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 休 | ★ 山菜うどん<br>★ 野菜の天ぷら<br>★ 三角あつあげ<br>★ 竹の子のおかか和え<br>★ 白菜の煮浸し<br>★ 混ぜご飯<br>塩分 3.5g 650kcal | ★ バンバンジー<br>★ チヂミ<br>★ たたき牛蒡<br>★ インゲンのお浸し<br>★ 大根の煮物<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 611kcal | ★ 鯖の煮付<br>★ 焼き豆腐とネギの旨煮<br>★ ニラ玉<br>★ 半ペンの煮物<br>★ コーンサラダ<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 639kcal | ★ ホッケの塩焼き<br>★ ｳｨﾝﾅｰと春雨の中華煮込<br>★ なすの揚げ浸し<br>★ 竹輪の煮物<br>★ 大学芋<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 648kcal | ★ 白菜と肉団子の中華あん<br>★ オムレツ<br>★ なます<br>★ ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物<br>★ 蓮根の土佐煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 600kcal |

| 7日(土) | 8日(日) | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) |
|---|---|---|---|---|---|
| ★ 豚しゃぶ<br>★ アジフライ<br>★ ｳｨﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟ炒め<br>★ ｱｽﾊﾟﾗとしめじの和え物<br>★ 茄子の揚げ浸し<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 639kcal | 休 | ★ カレイの葱ソース<br>★ ビーフンと挽肉の炒め物<br>★ ひじきの煮物<br>★ 法蓮草のカニ和え<br>★ ミートボール<br>★ 白飯<br>塩分 3.1g 638kcal | ★ 酢豚<br>★ エビカツ<br>★ もやしとベーコンの炒め物<br>★ ぜんまいの煮物<br>★ 白滝のたらこ和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g 640kcal | ★ 焼肉<br>★ 白身フライ<br>★ 白和え<br>★ 切干大根の煮物<br>★ 竹輪の胡麻和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 650kcal | ★ すき焼き風煮物<br>★ さんまの塩焼き<br>★ れんこんの金平<br>★ インゲンの胡麻和え<br>★ きのこの当座煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 618kcal |

| 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) |
|---|---|---|
| ★ ハンバーグ<br>★ スパゲティ<br>★ かぼちゃのいとこ煮<br>★ ブロッコリーの和え物<br>★ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの胡麻和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g 640kcal | ★ 鰺の南蛮漬<br>★ 野菜の卵とじ<br>★ ｲﾝｹﾞﾝと厚揚げの旨煮<br>★ コンニャクのピリ辛煮<br>★ ツナときゅうりの和え物<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g 634kcal | 休 |



※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