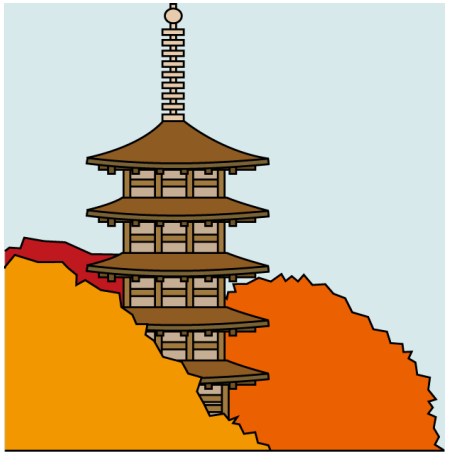
11/1(日)~11/15(日)普通食献立表(夜) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休	★ 鶏の照り焼き ★ 蓮根と豚肉の甘辛炒め ★ 切干大根の煮物 ★ きのこの当座煮 ★ もやしのナムル ★ トマトの青じそ和え ★ 白飯 塩分 3.1g 622kcal	★ さわらの竜田揚げ ★ ﾎﾟｰﾁﾄﾞｴｯｸﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ ★ 角麸とこつぶがんもの煮物 ★ 南瓜の煮物 ★ 牛蒡の胡麻マヨネーズ和え ★ ほうれん草のじゃこ煮びたし ★ 白飯 塩分 3.2g 648kcal	★ チンジャオロース ★ ひじきの白和え ★ コンニャクの煮物 ★ 青梗菜の中華炒め ★ れんこんのﾋﾟﾘ辛煮 ★ しゅうまい ★ 白飯 塩分 3.1g 614kcal	★ すき焼き ★ ミニハンバーグ ★ 厚揚げと椎茸の旨煮 ★ オクラの和え物 ★ ｲｶとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華炒め ★ 白滝の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 620kcal	★ 麻婆豆腐 ★ 鯖の味噌煮 ★ はんぺんの煮物 ★ ササミと水菜の胡麻和え ★ 粉ふき芋のカレー風味 ★ きゅうりの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.1g 600kcal

7日(土)	8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
★ カレイのきのこソース ★ 蓮根と挽肉のﾋﾟﾘ辛煮 ★ 玉葱とﾌﾞﾛｯｺﾘｰ炒め物 ★ 白菜の塩昆布和え ★ さつま芋のｻﾗﾀﾞ ★ ミートボール ★ 白飯 塩分 3.5g 607kcal	休	★ 鶏肉のバーベキュー焼き ★ 肉団子と野菜の甘酢あん ★ 炒めなます ★ 小松菜のお浸し ★ 里芋の煮物 ★ カリフラワーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 600kcal	★ 回鍋肉 ★ 目玉焼き ★ がんもと椎茸の旨煮 ★ インゲンの胡麻和え ★ 南瓜の煮物 ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 628kcal	★ 焼き豆腐の煮物 ★ ししゃもの南蛮漬け ★ 白菜と海老のお浸し ★ 粉ふき芋 ★ 牛蒡の味噌和え ★ ｷｭｳﾘともずくの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.5g 611kcal	★ 鯖のあっさりカレー煮 ★ ヒレカツ ★ ふろふき大根 ★ 海藻サラダ ★ 長芋のバター醤油焼き ★ こんにゃくの煮物 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal

13日(金)	14日(土)	15日(日)
★ メルルーサの焼き物 ★ 竹の子と白菜のﾍﾞｰｺﾝ炒め ★ がんもの煮物 ★ じゃが芋の明太子和え ★ 大葉とﾄﾏﾄのサラダ ★ 人参シリシリ ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	★ メンチカツ ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ 筑前煮 ★ 高野豆腐としいたけの煮物 ★ 水菜とじゃこの和え物 ★ 角麸のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 637kcal	休



※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