11/16(月)~11/30(月)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(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
★ かぶと里芋のそぼろあん	★ 八宝菜	★ 卯の花	★ 焼きビーフン	★ 麻婆豆腐	★ エビフライ
★ タラの香味ソース	★ ギョーザ	★ 串カツ	★ ホッケの塩焼き	★ ハムステーキ	★ 筑前煮
★ 法蓮草のお浸し	★ 金平牛蒡	★ ﾍﾞｰｺﾝとれんこんの炒り煮	★ カブの柚子酢漬け	★ 里芋の煮物	★ オムレツ
★ がんもの煮付	★ 五目豆の煮物	★ 小松菜の和え物	★ さつま芋と切昆布の煮物	★ ナスの旨煮	★ もやしとﾋﾟｰﾏﾝの炒め物
★ あさりとネギの味噌和え	★ コーンサラダ	★ 中華春雨	★ オクラの和え物	★ アスパラのバター炒め	★ 大根の梅肉和え
★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯
塩分 3.5g 602kcal	塩分 3.5g 623kcal	塩分 3.5g 625kcal	塩分 3.5g 620kcal	塩分 3.3g 600kcal	塩分 3.4g 644kcal

22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
休	★ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｹﾁｬｯﾌﾟ煮	★ 鶏の唐揚げ油淋鶏ソース	★ 焼きそば	★ チンジャオロース	★ ナスとベーコンのトマト煮
	★ カレイの甘酢あん	★ チャプチェ	★ がんもの煮付	★ カニ玉	★ コロッケ
	★ 煮なます	★ かぼちゃのおかか煮	★ こんにゃくの煮物	★ 蓮根とニラのｵｲｽﾀｰ炒め	★ 切干大根の煮付
	★ 半ぺんの煮物	★ 小松菜のおひたし	★ インゲンの味噌和え	★ かぶと揚げのうま煮	★ コールスローサラダ
	★ シューマイ	★ 高野豆腐の煮付	★ 大学芋	★ 青梗菜の和え物	★ わかめとｴﾉｷの生姜炒め
	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯
	塩分 3.2g 610kcal	塩分 3.5g 632kcal	塩分 3.4g 635kcal	塩分 3.5g 609kcal	塩分 3.4g 620kcal

28日(土)	29日(日)	30日(月)
★ 回鍋肉	休	★ さんまのおろし煮
★ 鯖の塩焼き		★ 揚げ出し豆腐
★ 大根の煮物		★ 白菜とｳｨﾝﾅｰのﾎﾟﾄﾌ
★ 里芋の煮付		★ 水菜と竹輪の柚子胡椒和え
★ たたき牛蒡		★ こんにゃくのﾋﾟﾘ辛煮
★ 白飯		★ 白飯
塩分 3.5g 616kcal		塩分 3.5g 605kcal



※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