11/16(月)~11/30(月)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(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
★ あじの塩焼き	★ 焼きうどん	★ ホッケの煮物	★ いわしの焼物	★ ポークケチャップ	★ ﾒﾊﾞﾙの胡麻ｿｰｽかけ
★ 酢豚	★ エビ*と野菜の天ぷら	★ 麻婆茄子	★ 白菜とｷﾉｺの中華煮込み	★ 春雨とｳｨﾝﾅｰのコンソメ煮	★ ﾚﾝｺﾝと豚肉の甘辛煮
★ なすのみぞれ煮	★ かぶと椎茸のさっと煮	★ 豚肉とニラの炒め物	★ チンゲン菜と桜エビの炒め	★ 玉子焼き	★ かぼちゃのおかかまぶし
★ しめじとｱｽﾊﾟﾗのｿｰｽ炒め	★ 三つ葉と鶏のサラダ風	★ 人参と白滝の炒り煮	★ 竹の子のおかか煮	★ 高野豆腐の煮物	★ オクラの昆布和え
★ 胡麻団子	★ 肉詰いなり煮	★ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの胡麻和え	★ たたき牛蒡の味噌和え	★ ツナのニラ玉炒め	★ あさりとネギの味噌和え
★ 牛蒡のサラダ	★ 大学芋	★ ジャーマンポテト	★ ﾋﾟｰﾏﾝとｺﾝﾆｬｸの甘辛煮	★ わかめとｴﾉｷの生姜炒め	★ 五目豆の煮物
★ 白飯	★ 混ぜご飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯
塩分 3.5g 612kcal	塩分 3.5g 650kcal	塩分 3.4g 607kcal	塩分 3.5g 603kcal	塩分 3.2g 600kcal	塩分 3.2g 600kcal

22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
休	★ 豚肉とキャベツの味噌炒め	★ カレイのねぎソース	★ 豚肉の味噌焼き	★ ハンバーグ	★ さばの味噌煮
	★ クリームコロッケ	★ 法蓮草の白和え	★ 絹さやの卵とじ	★ カレー	★ ﾎﾟｰﾁﾄﾞｴｯｸﾞのｵｰﾛﾗｿｰｽ
	★ 野菜巾着	★ 切干大根とあさりの煮物	★ 竹輪の煮物	★ 大根の味噌煮	★ アスパラの炒め物
	★ イカのマリネ	★ チンゲン菜のめんつゆ炒め	★ 長芋とベーコンの旨煮	★ ブロッコリーとｴﾋﾞのサラダ	★ 茄子の南蛮
	★ 白菜とゆずのお浸し	★ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと玉ねぎのｶﾚｰ煮	★ トマトサラダ	★ インゲンのお浸し	★ ﾆﾗと白滝のおかか炒め
	★ 人参とｻｻﾐの胡麻和え	★ ｷﾉｺとじゃが芋のﾊﾞﾀｰ炒め	★ カブの甘酢漬	★ 玉子焼き	★ 厚揚げの煮物
	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯	★ 白飯
	塩分 3.5g 648kcal	塩分 3.5g 600kcal	塩分 3.4g 607kcal	塩分 3.4g 615kcal	塩分 3.3g 593kcal

28日(土)	29日(日)	30日(月)
★ タラの野菜あんかけ	休	★ 肉じゃが
★ かぶとベーコンの煮物		★ チヂミ
★ エビマヨ炒め		★ 高野豆腐と椎茸の含め煮
★ きゅうりとわかめの酢物		★ 小松菜のお浸し
★ スパゲティサラダ		★ イカのマリネ
★ ツナと白菜のサッと煮		★ ミートボール
★ 白飯		★ 白飯
塩分 3.4g 618kcal		塩分 3.2g 641kcal



※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