

# 2/1(水)~2/15(水)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(水)   | 2日(木)   | 3日(金)  | 4日(土)   | 5日(日)   | 6日(月)  |
|---|---|--|---|---|--|
| ★ 鶏のレモン風味焼き<br>★ 豆腐ハンバーグ<br>★ 里芋とコンニャクのうま煮<br>★ 大根サラダ<br>★ 白菜のシーチキン煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g      618kcal      | ★ 豚しゃぶ<br>★ 鯖の味噌煮<br>★ カボチャのいとこ煮<br>★ 小松菜のお浸し<br>★ なます<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      605kcal                | ★ タラの野菜ソースかけ<br>★ ペンネトマトソース煮<br>★ 厚揚げの煮物<br>★ 菜の花のお浸し<br>★ かぶらの酢の物<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g      600kcal | ★ 豚肉とキャベツの炒め<br>★ オムレツ・ホタテフライ<br>★ れんこんの土佐煮<br>★ コーンサラダ<br>★ 長芋の梅和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      606kcal | ★ カレイのおろし煮<br>★ いり豆腐<br>★ インゲンとナスの胡麻和え<br>★ かぶらとニラの炒め物<br>★ さつま芋のレモン煮<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g      610kcal       | ★ 味噌おでん<br>★ 白身フライ<br>★ がんと人参の煮付け<br>★ 水菜と竹輪の煮物<br>★ イカのマリネ<br>★ 白飯<br>塩分 3.2g      641kcal            |
| 7日(火)   | 8日(水)   | 9日(木)  | 10日(金)  | 11日(土)  | 12日(日)   |
| ★ 鮭の塩焼き<br>★ 肉じゃが<br>★ ほうれん草の白和え<br>★ なすの揚げ浸し<br>★ じゃこおろし<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      610kcal                 | ★ 焼きビーフン<br>★ 鶏唐揚げ油淋鶏ソース<br>★ 金平牛蒡<br>★ 卵そぼろ入高野豆腐の煮物<br>★ 白菜のおひたし<br>★ 梅しらすご飯<br>塩分 3.5g      647kcal | ★ さんまの塩焼<br>★ 回鍋肉<br>★ おぼこ煮<br>★ ブロccoliのサラダ<br>★ ニラもやし炒め<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      624kcal          | ★ 筑前煮<br>★ 鶏の照り焼き<br>★ 玉子と絹さやの炒め物<br>★ さつま芋の昆布煮<br>★ 白滝の明太子和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      608kcal       | ★ 鯖のおろし煮<br>★ かぶのきのこあんかけ<br>★ 丸揚げとコンニャクの煮物<br>★ 三つ葉とササミのサラダ<br>★ たたき牛蒡の味噌和え<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      610kcal | ★ 白菜と肉団子のうま煮<br>★ カニ玉<br>★ 切干大根とあさりの煮物<br>★ スナップエンドウの胡麻和え<br>★ もやしのナムル<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g      605kcal |
| 13日(月)  | 14日(火)  | 15日(水)   |   |   |  |
| ★ 赤魚の煮付け<br>★ 豆腐とエビのあんかけ<br>★ 竹の子と桜エビの炒め煮<br>★ カブのゆかり和え<br>★ 角麩と糸こんにゃくの煮物<br>★ 白飯<br>塩分 3.4g      619kcal | ★ 麻婆茄子<br>★ 竹輪の磯辺揚げ・コロケ<br>★ ひじきの煮物<br>★ コールスローサラダ<br>★ 里芋の煮付け<br>★ 白飯<br>塩分 3.3g      629kcal        | ★ さわらの西京焼き<br>★ 白菜とキノコの中華スープ煮<br>★ 卵の花<br>★ 春雨サラダ<br>★ 大学芋<br>★ 白飯<br>塩分 3.5g      618kcal         |   |   |  |



※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