

2/16(木)~2/28(火)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(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
★ 大根と椎茸の煮物 ★ エビフライ ★ カボチャと竹輪の煮物 ★ 水菜とトマトのサラダ ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.2g 637kcal	★ イカリングフライ ★ ハヤシシチュー ★ 炒めなます ★ きゅうりとツナの酢の物 ★ 金平牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 643kcal	★ 半ぺんと豚肉の味噌煮 ★ あじの南蛮漬け ★ ハンバーグのトマトソース ★ インゲンの胡麻和え ★ 玉子豆腐 ★ 白飯 塩分 3.2g 636kcal	★ かぶと鮭のうま煮 ★ チャプチェ ★ 里芋のそぼろあん ★ ブロッコリーとエビのサラダ ★ 焼き竹輪のうま煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ ヒレカツ ★ ふろふき大根 ★ 白菜と切り昆布の煮びたし ★ コンニャクとはんぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 645kcal	★ 鶏だんごとカブの煮物 ★ 鯖の塩焼き ★ れんこんの金平 ★ ほうれん草の胡麻和え ★ 大学芋 ★ 味ご飯 塩分 3.4g 623kcal

22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)
★ カレー ★ カボチャコロッケ ★ ほうれん草の玉子とじ ★ 竹の子のおかか煮 ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.3g 638kcal	★ ぶりの煮付 ★ カボチャのそぼろあんかけ ★ もやしのナムル ★ 牛蒡と糸コンニャクの炒り煮 ★ 竹輪の明太子和え ★ 白飯 塩分 3.4g 603kcal	★ キャベツとウインナーの煮込 ★ フヨウハイ ★ ひじきの白和え ★ 大根のうま煮 ★ きゅうりとエノキの酢の物 ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ 焼きそば ★ ハムポテト ★ 蒸し鶏のさっぱり和え ★ コンニャクのピリ辛煮 ★ かぶの甘酢和え ★ 白飯 塩分 3.3g 640kcal	★ ホキの野菜ソースかけ ★ 八宝菜 ★ ふろふき大根 ★ ナスとニラの煮物 ★ イカと玉ねぎのマリネ ★ 白飯 塩分 3.4g 605kcal	★ カレイの煮付 ★ 豚肉の生姜焼き ★ 卵と絹さやの炒め物 ★ ナスの揚げ浸し ★ 春雨サラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 609kcal

28日(火)
★ ハンバーグのきのこソース ★ 白菜とベーコンの煮込 ★ がんもどきの煮物 ★ ポテトサラダ ★ ブロッコリーと竹輪の和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 620kcal



※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