

6/1(月)~6/15(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

| 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 6日(土) |
|--|---|---|--|--|---|
| ★ 牛蒡と豚肉の甘辛炒め ★ エビカツ ★ 里芋とはんぺんの煮物 ★ 竹の子と椎茸の旨煮 ★ インゲンの生姜醤油 ★ 白飯 塩分 3.4g 647kcal | ★ あじの甘酢あんかけ ★ ナスとニラの挽肉炒め ★ 竹輪のカレー煮 ★ 法蓮草のお浸し ★ にんじんシリシリ ★ 白飯 塩分 3.3g 605kcal | ★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ こんにゃくの煮物 ★ 蓮根の金平 ★ 大根の梅かつお和え ★ 白飯 塩分 3.3g 627kcal | ★ 揚げ出し豆腐 ★ ハムステーキ ★ 南瓜の煮物 ★ 青梗菜の中華炒め ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 651kcal | ★ 豚肉と茄子の味噌炒め ★ ホッケの塩焼 ★ つくね串 ★ ブロッコリーの和え物 ★ 半ぺんの煮物 ★ 白飯 塩分 3.2g 628kcal | ★ コロッケ ★ 麻婆豆腐 ★ ひじきの煮物 ★ たたき牛蒡 ★ 白菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal |

| 7日(日) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
|-------|--|--|--|---|---|
| 休 | ★ 豚肉と蓮根の炒め物 ★ エビフライ ★ 切干大根の煮物 ★ 青梗菜と竹輪のさっと煮 ★ オクラとカニカマの和え物 ★ 白飯 塩分 3.3g 643kcal | ★ ころうどん ★ エビの天ぷらと野菜天ぷら ★ がんもの煮物 ★ アスパラとベーコンの炒め ★ シューマイ ★ 混ぜご飯 塩分 3.4g 630kcal | ★ 里芋と人参の挽肉あんかけ ★ オムレツ ★ 厚揚げの煮物インゲン添え ★ スパゲティサラダ ★ きゅうりとエノキの梅和え ★ 白飯 塩分 3.5g 607kcal | ★ メバルの煮付 ★ チャプチェ ★ 茄子の揚げ浸し ★ ぜんまいの煮物 ★ カリフラワーのサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 632kcal | ★ チキンカツ ★ チヂミ ★ 大根と南瓜のそぼろあん ★ ミートボール ★ 小松菜のピーナツ和え ★ 白飯 塩分 3.3g 653kcal |

| 13日(土) | 14日(日) | 15日(月) |
|--|--------|--|
| ★ 白身カレイの甘酢あん ★ イカの香味揚げ ★ チンジャオロース ★ 竹輪ときゅうりの酢の物 ★ わかめとエノキの生姜炒め ★ 白飯 塩分 3.2g 612kcal | 休 | ★ デミグラスハンバーグ ★ スパゲティ ★ 煮なます ★ 大学芋 ★ コーンサラダ ★ 白飯 塩分 3.2g 649kcal |



※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
 ・食材入手の関係で多少変更させていただくことがあります