

6/1(月)~6/15(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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
★ メパルの煮付け ★ じゃが芋のそぼろ煮 ★ ロールキャベツ ★ 茄子と桜エビの揚げ浸し ★ キュウリと木耳の梅肉和え ★ トマトと玉子のバター炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 608kcal	★ 冷やしうどん ★ エビと竹輪の天ぷら ★ がんもの煮付 ★ ぜんまいの煮物 ★ インゲンの胡麻和え ★ 里芋のおかか煮 ★ 混ぜご飯 塩分 3.5g 616kcal	★ チンジャオロース ★ 豆腐の野菜あん ★ 焼きギョーザ ★ もやしとハムのカレー風味 ★ 椎茸と厚揚げの煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal	★ 鶏と野菜の玉子とじ ★ 五目巾着 ★ 金平牛蒡 ★ イカと小松菜の酢味噌和え ★ さつま芋と切昆布の甘煮 ★ きゅうりとえのきの梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.4g 609kcal	★ 鮭のマヨネーズ焼き ★ 筑前煮 ★ エビマヨ ★ インゲンのお浸し ★ 竹輪の味噌煮 ★ 玉子焼き ★ 白飯 塩分 3.2g 638kcal	★ 白身カレイのネギソース ★ ソーセージと玉ねぎのトマト炒め ★ 小丸揚げとはんぺんの旨煮 ★ もやしとしそのおかか醤油 ★ 長芋と桜エビの旨煮 ★ 竹の子の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 601kcal
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<h1>休</h1>	★ いら豆腐 ★ オムレツのきのこあん ★ 茄子とじゃこのうま煮 ★ ワカメとヘビ-ホタテの生姜醤油 ★ トマトと水菜のサラダ ★ エビチリ ★ 白飯 塩分 3.0g 595kcal	★ 豚しゃぶ ★ 白身フライ ★ ポーチドエッグのオーロソース ★ かぼちゃのいとこ煮 ★ 小松菜のお浸し ★ 厚揚げの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 650kcal	★ さわらの塩焼き ★ 白菜とウィンナーのコンソメ煮 ★ 大根とイカの味噌煮 ★ れんこんのたらこ和え ★ なすとインゲンの胡麻和え ★ 椎茸とホタテのうま煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 591kcal	★ チキンと野菜のトマト煮込 ★ カレイのゆかり焼き ★ 炒めなます ★ 法蓮草のお浸し ★ 海鮮サラダ ★ 若竹煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	★ すき焼き風煮物 ★ ホッケの塩焼き ★ はんぺんの煮物 ★ あさりとネギの味噌和え ★ もずくの酢の物 ★ さつま芋のレモン煮 ★ 白飯 塩分 3.5g 645kcal
13日(土)	14日(日)	15日(月)			
★ 豚肉の生姜焼き ★ 牛肉コロッケ ★ 椎茸と角麩の煮物 ★ 春雨サラダ ★ 白菜のおかか和え ★ ニラとイカの辛子和え ★ 白飯 塩分 3.3g 602kcal	<h1>休</h1>	★ 焼豚・煮卵 ★ 蓮根牛蒡挽肉ユス'コショウ炒め ★ 肉詰めいなり煮 ★ きのこの当座煮 ★ きゅうりとわかめの酢の物 ★ 茄子の生姜醤油かけ ★ 白飯 塩分 3.2g 627kcal			

※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
 ・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