

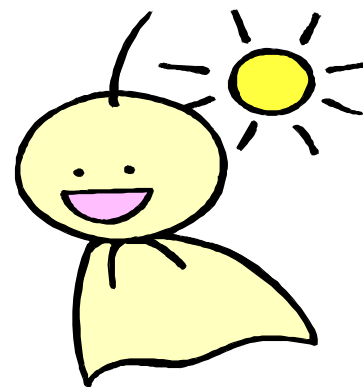
6/16(火)~6/30(火)普通食献立表(昼) 高齢者配食サービス

手作り弁当の秋田屋食品 TEL 058-246-6337

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
★ 麻婆茄子 ★ 鶏の唐揚げ ★ 竹輪と蒟蒻の煮物 ★ 五目巾着 ★ 青梗菜の生姜醤油和え ★ 白飯 塩分 3.4g 637kcal	★ 鮭のおろし煮 ★ 野菜の卵とじ ★ ひじきの煮物 ★ キャベツとパコンの炒め物 ★ もやしの胡麻酢和え ★ 白飯 塩分 3.2g 600kcal	★ あじの南蛮漬け ★ 回鍋肉 ★ インゲンの胡麻和え ★ 切干大根と昆布の旨煮 ★ 五目豆の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 644kcal	★ 肉団子のカレー風味 ★ 牛蒡と糸蒟蒻のピリ辛炒め ★ シンジとカリフラワーのオイスター炒め ★ 法蓮草のお浸し ★ 竹の子の煮物 ★ 白飯 塩分 3.4g 624kcal	★ 焼きそば ★ メンチカツ ★ にらと蓮根の挽肉炒め ★ 玉ねぎとわかめの酢物 ★ こんにゃくの金平 ★ 白飯 塩分 3.2g 652kcal	<h1>休</h1>

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
★ すき焼き風煮物 ★ 高野豆腐の含め煮 ★ さつま芋と昆布の旨煮 ★ 半ぺんの煮付 ★ オクラとかまぼこの和え物 ★ 白飯 塩分 3.4g 646kcal	★ ホツケの塩焼 ★ 筑前煮 ★ 厚揚げと角麩の煮物 ★ 春雨サラダ ★ 小松菜のお浸し ★ 白飯 塩分 3.2g 643kcal	★ 酢豚 ★ アジフライ ★ 炒めなます ★ れんこんのたらこ和え ★ 菜の花の辛子和え ★ 白飯 塩分 3.5g 612kcal	★ 豚肉と茄子の味噌炒め ★ カレイのネギソース ★ 南瓜と竹輪の煮物 ★ こんにゃくの旨煮 ★ シューマイ ★ 白飯 塩分 3.2g 630kcal	★ ロールキャベツ ★ おろしハンバーグ ★ ペンネアラビアータ ★ 里芋の海苔和え ★ 水菜とササミのサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 600kcal	★ 魚の煮付 ★ 冷しゃぶ ★ 茄子の炒め物 ★ 青梗菜とエノキの和え物 ★ 金平牛蒡 ★ 白飯 塩分 3.5g 610kcal

28日(日)	29日(月)	30日(火)
<h1>休</h1>	★ オムレツ ★ 八宝菜 ★ 大根の煮物 ★ エビチリソース ★ もやしのナムル ★ 白飯 塩分 3.2g 605kcal	★ 豚肉の生姜焼き ★ ミニハンバーグ ★ がんもと半平の煮物 ★ ネギとあさりの味噌和え ★ アスパラのバター醤油炒め ★ 白飯 塩分 3.3g 646kcal



※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