

6/16(火)~6/30(火)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

16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
★ ざるそば ★ エビと竹輪の天ぷら ★ カリフラワーのマリネ ★ 法蓮草とえのきのお浸し ★ さつま芋としらすの旨煮 ★ 枝豆の塩茹 ★ 混ぜご飯 塩分 3.4g 641kcal	★ 魚の塩焼き ★ ポークケチャップ ★ ニラとしらたきのおかか炒め ★ 玉子豆腐 ★ ぜんまいの煮物 ★ トマトと大葉のポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.5g 631kcal	★ 焼き豆腐のすきやき風煮物 ★ 鯖の生姜煮 ★ ツナと白菜のさっと煮 ★ 玉ねぎのマリネ ★ 里芋の味噌かけ ★ コールスローサラダ ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	★ 酢豚 ★ オムレツ ★ 大根とコンニャクの煮物 ★ エビマヨ ★ もやしと竹輪の炒め物 ★ がんものうま煮 ★ 白飯 塩分 3.4g 649kcal	★ 鶏の照り焼き ★ カレイのネギソース ★ じゃが芋の煮物 ★ なすの揚げ浸し ★ ごぼうの味噌和え ★ 長芋の梅肉和え ★ 白飯 塩分 3.5g 598kcal	<h1>休</h1>
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
★ 麻婆豆腐 ★ 魚の生姜煮 ★ 焼きギョーザ ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ なます ★ 里芋とベーコンの旨煮 ★ 白飯 塩分 3.3g 612kcal	★ 豚肉の味噌焼き ★ もやし入り玉子焼き ★ 高野豆腐とインゲンの炒り煮 ★ あさりとネギの和え物 ★ 大根としいたけのうま煮 ★ うずら豆 ★ 白飯 塩分 3.5g 602kcal	★ 鮭の野菜蒸し ★ ブロッコリーとエビのオイスター ★ アスパラのバターポン酢炒め ★ 人参の胡麻和え ★ 水菜とコーンの和え物 ★ さしみこんにゃく ★ 白飯 塩分 3.5g 600kcal	★ 豆腐の野菜中華あんかけ ★ ぶりの煮付 ★ 玉ねぎとしめじのソテー ★ ヤングコーンの和え物 ★ 小松菜とジャコのチヂャン炒め ★ 胡麻団子 ★ 白飯 塩分 3.5g 619kcal	★ エビフライ ★ 鶏肉のオニオンソース ★ ふろふき大根 ★ 煮卵 ★ 焼き竹輪の胡麻和え ★ キャベツとワカメのポン酢和え ★ 白飯 塩分 3.4g 631kcal	★ 揚げ出し豆腐 ★ チンジャオロース ★ 粉ふき芋のカレー風味 ★ カニカマとインゲンの和え物 ★ トマトと青じそのサラダ ★ つくね串 ★ 白飯 塩分 3.5g 625kcal
28日(日)	29日(月)	30日(火)			
<h1>休</h1>	★ 豚肉のオイスター炒め ★ チヂミ ★ 丸揚げと竹の子の含め煮 ★ きゅうりの梅肉和え ★ 人参しりしり ★ 枝豆とひじきの炒り煮 ★ 白飯 塩分 3.2g 614kcal	★ あじの南蛮漬け ★ 肉じゃが ★ 茄子のおろしポン酢 ★ 金平牛蒡 ★ インゲンの胡麻和え ★ マカロニサラダ ★ 白飯 塩分 3.4g 613kcal			

※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