



# 庄栄エルダーセンター

## 配食献立(夕食)

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ごはん 豆腐チャンプル 春巻き もずく酢	ごはん 豚肉さつま芋の中華炒め 蒸しシューマイ ブロッコリーの中華和え	ごはん 焼き鳥風 チンゲン菜の炒め物 里芋の味噌和え	ごはん 白身魚のカーパン粉焼き れんこんの煮物 だし巻きたまご	ごはん 肉じゃが 金時豆煮 ブロッコリーのドレ和え
	586kcal 塩分2.2g	602kcal 塩分2.1g	528kcal 塩分2.2g	476kcal 塩分1.2g	608kcal 塩分1.2g
7	8	9	10	11	12
ごはん 蒸し鶏の五目あんかけ ビーフン炒め オクラの和え物	ごはん さばのごま焼き ほうれん草の卵とじ 大根の甘酢和え	ごはん スペイン風オムレツ ゴーヤ炒め なめたけおろし和え	豆ごはん さわらの香草焼き れんこんの金平 白菜のさっぱり和え	ごはん 牛肉のオイスター炒め 大根菜の炒め煮 キャベツサラダ	ごはん チキンソテー 切干大根炒め煮 モロヘイヤの生姜醤油和え
534kcal 塩分1.9g	508kcal 塩分1.4g	564kcal 塩分2.3g	438kcal 塩分1.2g	600kcal 塩分1.7g	561kcal 塩分1.5g
14	15	16	17	18	19
ごはん 白身魚の彩り野菜ソース きのこソテー スナップエンドウのサラダ	ごはん 豚肉のカレー炒め 南瓜煮 チンゲン菜の和え物	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ニラもやし炒め ひじきのサラダ	ごはん 牛肉ときのこの和風煮 里芋のそぼろ煮 しろ菜のドレ和え	ごはん お豆腐グラタン カリフラワーの甘酢和え オクラとかぶの和え物	ごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋のチーズ焼き
443kcal 塩分1.6g	449kcal 塩分1.3g	496kcal 塩分1.7g	538kcal 塩分1.5g	547kcal 塩分2.3g	558kcal 塩分1.6g
21	22	23	24	25	26
ごはん 煮込みハンバーグ 野菜ソテー チンゲン菜のお浸し	ごはん 焼肉炒め ほうれん草のソテー もやしの胡麻ドレ和え	ごはん マーマレードチキン チンゲン菜のさっと煮 かぶの酢味噌和え	ごはん さばの塩焼き 里芋煮 カリフラワーのドレ和え	ごはん 豆腐チャンプル 南瓜のいところ煮 オクラの和え物	ごはん 牛肉と筍のしぐれ煮 ひじき煮 かぶの柚香和え
470kcal 塩分1.3g	562kcal 塩分1.9g	512kcal 塩分1.8g	461kcal 塩分1.0g	493kcal 塩分1.6g	552kcal 塩分2.9g
28	29	30	31	<p style="text-align: center;"><b>お願い</b> <b>食中毒に注意</b></p> <p>食中毒が起きやすい季節です。 お届けしているお弁当はお早めにお召し上がり頂き、食べきれなくても翌日まで残さずにご処分をお願いいたします。</p>	
ごはん 太刀魚の幽庵焼き 大豆煮 炒り卵	ごはん 鶏肉のイタリアンソース じゃが芋の胡麻炒め 野菜サラダ	ごはん 牛皿 里芋とちくわの炒り煮 きゅうりの胡麻ドレ和え	ごはん 鶏肉のクリームソースかけ スナップエンドウソテー イタリアンサラダ		
547kcal 塩分2.2g	537kcal 塩分1.9g	589kcal 塩分2.0g	557kcal 塩分1.6g		

- ・ 麺類、生物の時は献立を変更します。また献立が急遽変更になる事もありますのでご了承下さい。
- ・ 準備の都合や交通事情によりお届け時間に多少のずれがありますのでご了承下さい。

(夕食配達時間は16:00~17:00頃です)

### リクエストカード

こんなものが食べたい、あんなものを作ってはどうか...など皆様のご意見をお書き下さい。  
何かご意見がありましたら配達にお伺いした際にこのカードをお渡し下さい。  
今後の参考にさせていただきます。