



庄栄エルダーセンター

配食献立 (夕食)

月	火	水	木	金	土						
旬のレシピ★アスパラと新玉ねぎのサラダ★ 【材料】 新玉ねぎ 1玉 アスパラ 1束 ツナ缶 1缶 りんご 1/4個 塩 小さじ1/2~1 酢・料理オイル 各大さじ1 こしょう 適宜 玉ねぎは繊維を断ち切る方向にスライサーで薄くスライスし、重ならないように広げて置いて辛味を抜く。アスパラは下1/3をピーラーで皮むきし斜めにカット、塩ゆでする。りんごはいちよう切りして塩水につける。ドレッシングの材料とツナ缶、野菜などを和える。	1	2	3	4							
ごはん カレーの煮つけ オクラのわさび和え 金平人参	ごはん 豚肉の味噌炒め きゅうりのドレ和え 南瓜煮	ごはん 牛皿 アスパラのドレ和え チンゲン菜の煮浸し	ごはん ほっけの塩焼き 大豆煮 ブロッコリーのドレ和え	414kcal 塩分1.7g	506kcal 塩分1.7g	523kcal 塩分1.8g	450kcal 塩分1.3g				
6	7	8	9	10	11						
ごはん 豚肉の甘辛炒め なすの生姜醤油和え しろ菜の煮浸し	ごはん 白身魚のパン粉焼き ふきの煮物 いんげんのドレ和え	ごはん 千草蒸し ブロッコリーの中華和え こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん 白身魚の磯辺焼き ぜんまいの炒り煮 小松菜の和え物	ごはん 鶏肉の彩りソース 金平ごぼう だし巻き卵	ごはん 牛肉のトマト煮 ほうれん草のツナ和え アスパラソテー	495kcal 塩分1.5g	519kcal 塩分1.8g	450kcal 塩分1.3g	400kcal 塩分1.3g	533kcal 塩分1.5g	558kcal 塩分1.9g
13	14	15	16	17	18						
ごはん 鮭の塩焼き しろ菜のツナ和え たけのこの土佐煮	ごはん 鶏肉のもろみそ焼き ブロッコリーのドレ和え 里芋煮	ごはん 豚肉のカレー風味炒め なすの甘辛炒め チンゲン菜の和え物	ごはん きのこキッシュ ズッキーニのソテー 冬瓜のひき肉あん	ごはん 魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ いんげんのソテー	ごはん 大和煮 きゅうりの梅肉和え こんにゃくのピリ辛炒め	442kcal 塩分1.4g	552kcal 塩分1.3g	494kcal 塩分1.3g	609kcal 塩分2.6g	624kcal 塩分1.2g	435kcal 塩分1.5g
20	21	22	23	24	25						
ごはん 牛肉としめじの生姜煮 しろ菜のドレ和え れんこん金平	ごはん さわらの山椒焼き 春菊のお浸し 厚揚げ煮	ごはん 肉味噌豆腐 きのこソテー 炒り卵	ごはん 鶏肉の治部煮 アスパラのツナドレ和え なす田楽	ごはん 豚肉の南部炒め オクラとひじきの柚子風味和え 小松菜の煮浸し	ごはん スパニッシュオムレツ しろ菜のソテー かぶのドレ和え	543kcal 塩分1.7g	472kcal 塩分1.6g	572kcal 塩分2.5g	477kcal 塩分1.4g	417kcal 塩分1.4g	612kcal 塩分2.2g
27	28	29	30	31							
ごはん 豚肉の塩麴炒め 枝豆がんと煮 アスパラサラダ	ごはん 鶏肉の照り煮 大根サラダ しめじと人参の炒め物	ごはん 白身魚のムニエル コーンサラダ ピーマンとツナの炒め物	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーのわさびマヨ和え ちくわの煮物	ごはん 牛肉のおろし煮 じゃが芋の味噌煮 ほうれん草のピーナツ和え		511kcal 塩分1.4g	454kcal 塩分1.8g	493kcal 塩分1.8g	492kcal 塩分1.6g	505kcal 塩分1.8g	

- ・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。