



# 庄栄エルダーセンター

## 7月 配食献立 (夕食)



月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 肉味噌豆腐 こんにゃくのピリ辛炒め アスパラのドレ和え	ごはん 鶏の照り焼き なすとピーマンの揚げ浸し かぶの塩昆布和え	ごはん ほっけの塩焼き 高野煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 豆腐チャンプル たけのこの土佐煮 しろ菜の和え物	ごはん ジャーマンオムレツ チンゲン菜の炒め物 大根サラダ	ごはん 焼肉炒め ブロッコリーのごま和え れんこんの煮物
546kcal 塩分1.7g	522kcal 塩分1.5g	471kcal 塩分1.5g	444kcal 塩分1.6g	478kcal 塩分1.7g	514kcal 塩分1.4g
8	9	10	11	12	13
ごはん 牛肉のオイスター炒め 小松菜の和え物 だし巻き	ごはん 豚肉の味噌炒め 茄子の生姜醤油和え 里芋煮	ごはん 鶏肉とかぶの煮物 白菜のピーナッツ和え 厚揚げ煮	ごはん 白身魚のパン粉焼き ポテトサラダ スナップエンドウのソテー	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆煮 ちくわの金平	ごはん サバの煮つけ 小松菜の煮浸し 白菜の錦糸和え
480kcal 塩分1.7g	508kcal 塩分1.6g	503kcal 塩分1.6g	535kcal 塩分1.4g	550kcal 塩分2.1g	445kcal 塩分1.5g
15	16	17	18	19	20
ごはん 鶏の照り焼き かぶの旨煮 白菜のツナ和え	ごはん 牛肉のスタミナ炒め ふきの煮物 大根甘酢和え	ごはん 豚肉と水菜のはりはり煮 大根菜のドレ和え 大豆煮	ごはん かに玉 蒸しシューマイ ビーフンの中華和え	ごはん さわらの山椒焼き 大根の柚子和え 蓮根金平	ごはん お豆腐グラタン ほうれん草のツナ和え ちくわの煮物
499kcal 塩分1.6g	507kcal 塩分1.5g	525kcal 塩分2.0g	630kcal 塩分2.8g	543kcal 塩分2.2g	584kcal 塩分2.8g
22	23	24	25	26	27
ごはん 白身魚の磯辺焼き ぬた和え じゃが芋の煮物	ごはん スパニッシュオムレツ 小松菜の炒め物 白菜のドレ和え	ごはん 豆腐とえびのとろみ煮 ビーフン炒め しろ菜のお浸し	ごはん ゆで豚の焙煎ごまだれ 冬瓜の煮つけ オクラのわさび和え	ごはん 塩だれチキン モロヘイヤのじゃこ和え 根菜と平天の煮物	ごはん 赤魚のつけ焼き なすのそぼろ煮 もやしのナムル
456kcal 塩分1.2g	583kcal 塩分1.4g	488kcal 塩分1.8g	577kcal 塩分2.1g	512kcal 塩分1.7g	447kcal 塩分1.4g
29	30	31	<div data-bbox="1081 1899 2026 2270" data-label="Complex-Block"> <p><b>お願い 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、食べきれなくても取り置いたりせずご処分をお願いいたします。</p> <p><b>適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>こまめな水分補給を</li> <li>直射日光をさけよう</li> <li>無理せずに休憩を</li> <li>夜間や就寝中も温度と湿度管理</li> <li>エアコンを上手に活用</li> <li>栄養バランスの良い食事を</li> </ul> </div>		
ごはん つくね豆腐の銀あんかけ きゅうりとエビの和え物 冬瓜のくず煮	ごはん 太刀魚の照り焼き 昆布大豆煮 オクラの和え物	ごはん 海鮮卵焼き ゴーヤ炒め 大根の和え物			
453kcal 塩分2.0g	499kcal 塩分1.5g	484kcal 塩分2.1g			

- ・ 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。