



# 庄栄エルダーセンター

## 配食献立(夕食)

月	火	水	木	金	土
<p>『脱水に注意しましょう!!』              高齢になると喉の渇きに気づきづらくなる上に、体内に保持できる水分量が減ってきているので容易に脱水症になってしまいます。            汗ばむこの季節は意識的に水分を補給しましょう。            果物やゼリーなどで水分補給するのもおすすめです。  </p>			1	2	3
			ごはん ポークチャップ イタリアンサラダ キャベツソテー	ごはん 牛肉のしぐれ煮 モロヘイヤの生姜醤油和え だし巻きたまご	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
			522kcal 塩分2.1g	512kcal 塩分1.2g	408kcal 塩分1.5g
5	6	7	8	9	10
ごはん きのこオムレツ イタリアンソテー 冬瓜の煮つけ	ごはん 豚肉の四川風炒め チヂミ 春雨サラダ	ごはん さわらの幽庵焼き 昆布大豆煮 小松菜のお浸し	ごはん 豚皿 アスパラのドレ和え れんこんの煮物	ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ 卵の花 オクラの和え物	ごはん 肉豆腐 ちくわのかきあげ ブロッコリーのごま和え
492kcal 塩分1.8g	530kcal 塩分1.7g	467kcal 塩分1.9g	449kcal 塩分1.3g	632kcal 塩分1.8g	585kcal 塩分1.0g
12	13	14	15	16	17
ごはん 豚肉の味噌炒め スナップエンドウの和えもの チンゲン菜の煮浸し	ごはん かれの煮つけ オクラのわさび和え じゃが芋煮	ごはん 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草とたまごの炒め物 もやしナムル	ごはん 牛肉の生姜炒め きゅうりの梅肉和え かぶの旨煮	ごはん ほっけの塩焼き ちくわの金平 ほうれん草のピーナツ和え	ごはん 鶏肉と大根の煮物 大豆煮 大根菜のごま和え
466kcal 塩分1.8g	437kcal 塩分1.9g	526kcal 塩分1.3g	496kcal 塩分1.6g	406kcal 塩分1.4g	506kcal 塩分2.0g
19	20	21	22	23	24
ごはん 白身魚のパン粉焼き ふきの煮物 大根の和え物	ごはん 牛肉のトマト煮 ほうれん草のツナ和え かぶの旨煮	ごはん 鶏肉の彩りソース 金平ごぼう だし巻き卵	ごはん 千草蒸し もやしのドレ和え なすの煮浸し	ごはん 豆腐とえびのとろみ煮 ビーフン炒め スナップエンドウの中華和え	ごはん 太刀魚の照り焼き ひじき煮 大根の甘酢和え
434kcal 塩分2.8g	512kcal 塩分2.0g	533kcal 塩分1.5g	548kcal 塩分2.1g	542kcal 塩分2.1g	496kcal 塩分1.4g
26	27	28	29	30	31
ごはん 鶏つくねしそ焼き モロヘイヤのじゃこ和え 里芋煮	ごはん 鮭の塩焼き しろ菜のツナ和え こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん 豚肉のカレー風味炒め なすの甘辛炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 白身魚の香草パン粉焼き マカロニサラダ キャベツソテー	ごはん きのこのキッシュ ズッキーニソテー 冬瓜のそぼろあん	ごはん チキンソテー かぶの洋風煮 大根菜のごま和え
514kcal 塩分1.3g	465kcal 塩分1.1g	501kcal 塩分1.4g	562kcal 塩分1.1g	609kcal 塩分2.6g	520kcal 塩分1.5g

- ・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。