



庄栄エルダーセンター



配食献立(夕食)

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ごはん 豚肉の甘辛炒め ピーンの中華和え だし巻きたまご	ごはん 焼肉風炒め きゅうりとイカのドレ和え 金平ピーマン	ごはん 赤魚の煮付け れんこんの煮物 オクラの和え物	ごはん ロールキャベツ イタリアンソテー 大根サラダ	ごはん 白身魚のムニエル スナップエンドウのドレ和え 炒り卵	ごはん 五目卵の銀あんかけ かぶのそぼろ煮 大根菜のごま和え
525kcal 塩分1.8g	512kcal 塩分1.6g	370kcal 塩分1.7g	433kcal 塩分1.7g	599kcal 塩分1.7g	470kcal 塩分1.9g
9	10	11	12	13	14
ごはん かれの野菜あんかけ なすの甘辛炒め かぶの和え物	ごはん 海鮮たまご焼きあんかけ ひじきサラダ しろ菜炒め	ごはん 大和煮 きゅうりの昆布和え ごぼうの香味炒め	ごはん チキンソテー かぶの洋風煮 ほうれん草のピーナツ和え	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ しめじと人参の炒め物	ごはん 赤魚のつけ焼き 切り干し大根炒め煮 ブロッコリーのドレ和え
435kcal 塩分1.8g	531kcal 塩分2.2g	488kcal 塩分1.5g	510kcal 塩分2.2g	577kcal 塩分1.6g	457kcal 塩分1.7g
16	17	18	19	20	21
ごはん スペイン風オムレット レタスサラダ もやし炒め	ごはん さばのピーナツ味噌焼き ブロッコリーの和え物 切り干し大根煮	ごはん 豚肉の生姜焼き 大根菜のドレ和え 冬瓜の水晶煮	ごはん 肉じゃが ピーマンとちくわの炒め物 オクラのおかか和え	ごはん 豆腐チャンプル ぜんまいの炒り煮 いんげんの和え物	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ チンゲン菜炒め
550kcal 塩分1.7g	485kcal 塩分1.8g	517kcal 塩分1.6g	574kcal 塩分1.8g	531kcal 塩分1.8g	590kcal 塩分1.8g
23	24	25	26	27	28
ごはん 鶏肉の照り焼き 卵の花 アスパラの和え物	ごはん 牛肉のトマト煮 パンプキンサラダ スナップエンドウのソテー	ごはん 豚肉と根菜の炒め物 小松菜の煮浸し カリフラワーのドレ和え	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げ煮 もやしのナムル	ごはん クリームシチュー チンゲン菜ソテー ツナサラダ	ごはん 肉みそ豆腐 ほうれん草のお浸し 金平ごぼう
601kcal 塩分1.8g	603kcal 塩分1.7g	447kcal 塩分1.6g	499kcal 塩分1.7g	553kcal 塩分1.9g	582kcal 塩分1.9g
30	31	<div data-bbox="808 1944 1270 2211" data-label="Text"> <p>年末年始の営業のお知らせ 12月31日(火) 平常通り配達 1月1日(水)~3日(金) 休業 1月4日(土) 平常通り配達 皆様には大変ご迷惑おかけ いたしますが、ご了承いただきま ようお願い申し上げます。</p> </div> <div data-bbox="1396 1944 2005 2270" data-label="Image"> </div>			
ごはん 太刀魚の幽庵焼き れんこんの炒め煮 ブロッコリーのごま和え	ごはん えび天ぷら 春菊のごま和え かぶと人参の煮物				

- ・ 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。