




庄栄エルダーセンター

配食献立(夕食)



月	火	水	木	金	土
<p>～いわしのはなし～</p> <p>いわしはDHA・カルシウムなどを豊富に含む栄養価の高い魚です。昔は現在よりも多くいわしが取れ、庶民の健康管理に一役買っていたと考えられます。</p> <p>また、いわしは陸にあげるとすぐに弱ってしまうことから、語源は「弱し(よわし)」や「卑し(いやし)」と言われています。さらにいわしはにおいが強い魚です。節分に弱く、卑しく、においの強いいわしを食べると、体内の「陰の気を消す」という意味がある。</p> 					1
					<p>ごはん 豆腐チャンプル 冬瓜の水晶煮 オクラのなめたけ和え</p> <p>478kcal 塩分1.9g</p>
3	4	5	6	7	8
<p>ごはん 鶏肉とじゃが芋の白ごま味噌煮 スナップエンドウのソテー 春雨の酢の物</p> <p>562kcal 塩分1.5g</p>	<p>ごはん 豚肉と白菜のピリ辛炒め さつま芋煮 いんげんのドレ和え</p> <p>548kcal 塩分1.8g</p>	<p>ごはん 牛肉のトマト煮 だし巻き卵 ほうれん草のお浸し</p> <p>489kcal 塩分2.1g</p>	<p>ごはん 鶏肉のクリームソースかけ ぜんまいの炒り煮 レタスサラダ</p> <p>541kcal 塩分1.8g</p>	<p>ごはん ほっけのごま醤油だれ れんこんの煮物 キャベツの酢の物</p> <p>418kcal 塩分1.3g</p>	<p>ごはん 揚げ出し豆腐あんかけ ほうれん草とイカ炒め 大根サラダ</p> <p>515kcal 塩分1.3g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>ごはん 太刀魚の照り焼き ほうれん草炒め こんにゃくのピリ辛炒め</p> <p>540kcal 塩分1.7g</p>	<p>ごはん 鶏の柚子こしょう焼き ズッキーニソテー 長芋の梅肉和え</p> <p>471kcal 塩分1.5g</p>	<p>ごはん 鮭の幽庵焼き 冬瓜の煮付け 小松菜の和え物</p> <p>425kcal 塩分1.9g</p>	<p>ごはん 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌煮 オクラのおかか和え</p> <p>539kcal 塩分2.1g</p>	<p>ごはん かれの煮付け れんこんの炒め煮 なすの生姜醤油和え</p> <p>421kcal 塩分1.4g</p>	<p>ごはん 鶏に酒粕焼き きざみ昆布の炒り煮 白菜のドレ和え</p> <p>502kcal 塩分1.3g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>ごはん 豚肉の生姜焼き さつま芋の煮物 しろ菜のあえもの</p> <p>488kcal 塩分1.3g</p>	<p>ごはん 肉じゃが ちくわの煮物 きゅうりのかにかま和え</p> <p>545kcal 塩分2.1g</p>	<p>ごはん チキンピカタ じゃこピーマン 白ネギのぬた和え</p> <p>533kcal 塩分1.4g</p>	<p>ごはん かぼちゃのグラタン ちくわの炒り煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え</p> <p>546kcal 塩分2.5g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 昆布大豆煮 オクラのおかか和え</p> <p>476kcal 塩分1.9g</p>	<p>ごはん ポークチャップ ほうれん草とイカ炒め かぶの洋風煮</p> <p>565kcal 塩分2.7g</p>
24	25	26	27	28	
<p>ごはん 豚肉の塩麴焼き 卵の花 白菜の和え物</p> <p>535kcal 塩分1.3g</p>	<p>ごはん チンジャオロース 焼き餃子 モロヘイヤの和え物</p> <p>594kcal 塩分1.6g</p>	<p>ごはん おでん ふきの煮物 小松菜のおかか和え</p> <p>510kcal 塩分2.1g</p>	<p>ごはん 回鍋肉 じゃが芋のチーズ焼き かぶの和え物</p> <p>520kcal 塩分2.3g</p>	<p>ごはん 赤魚のつけ焼き れんこん金平 もずく酢</p> <p>418kcal 塩分1.8g</p>	

・ 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。