

## 配食サービス ある一週間の献立例

事業者名	特別養護老人ホーム永寿苑		宅配クック123	
配食地域	本町、星川、宮町、末広、箱田、本石、石原、上石、荒川西、荒川東、肥塚、成田、大幡、玉井、大麻生、中条、奈良、別府、三ヶ尻、星宮、大原、桜町、中央、妻沼地区全域		筑波、銀座、佐谷田、平戸、戸出、問屋町、久下、太井、村岡、万吉、楊井、平塚新田、大里地区全域、江南地区全域	
曜日	献立	カロリー	献立	カロリー
月	ご飯、すまし汁、さばの味噌煮、にらともやし炒め物、漬物	622kcal	ご飯、味噌汁、さば田楽味噌焼、オクラのお浸し、豆ひじき、筑前煮、かにかま入り玉子、野沢菜漬け	578kcal
火	ご飯、味噌汁、酢鶏、ミックスサラダ、果物	619kcal	ご飯、味噌汁、豚肉と筍の旨煮、ほうれん草のコーンバター、ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り）、黒豆、焼刻み穴子	504kcal
水	ご飯、味噌汁、魚の香味焼き、南瓜煮、漬物	534kcal	ご飯、味噌汁、エビチリソース、しゅうまい、高野豆腐の含め煮、わさび菜のお浸し、豚肉のしぐれ煮	528kcal
木	ご飯、味噌汁、豚肉と玉ねぎの煮物、胡麻和え、漬物	565kcal	ご飯、味噌汁、ゴーヤーチャンプル、ささげのお浸し、鶏肉の黒酢風味、片口いわし浅炊き、おかか昆布	504kcal
金	菜飯、味噌汁、カレイのムニエル（薬味ソース）、オニオンサラダ、漬物	539kcal	ご飯、味噌汁、サーモンバーグ、ブロッコリーのお浸し、おかず豆、豚肉とポテトのカレーソース、ほうれん草のごま和え	540kcal
土	ご飯、味噌汁、ハンバーグ・デミソースがけ、青菜と卵炒め、漬物	558kcal	ご飯、味噌汁、牛ごぼう、大根のそぼろあん、出汁巻き玉子、イカのマリネ、高菜ちりめん	500kcal