



9 月 海老名市高齢者在宅給食献立予定表

2017

献立はその日の材料により変更することがあります。ご了承ください。  
 キャンセルは前日の3時までにはお願いします。  
 特定非営利活動法人ワーカーズ・コレクティブ  
 ビビット  
 電話・留守電・ファックス046(232)6216

				金	土
				1	2
				ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏肉の煮物 かぼちゃの甘煮 漬物 520kcal	ごはん 鶏肉の照り焼き きゃべつとソーセージの煮物 キュウリとシメジの酢の物 漬物 530kcal
月	火	水	木	8	9
4	5	6	7		
かやくご飯 カジキの味噌漬け焼き 冬瓜の煮物 なすのおろしポン酢 漬物 500kcal	ごはん 鮭のきのこあんかけ 高野豆腐の揚げ浸し キュウリとささみの和え物 漬物 520kcal	ごはん 豚肉の味噌風味 五目大豆 三色なます プルーンの紅茶煮 510kcal	ごはん 鯡の南蛮漬け 豚肉とごぼうの煮物 きゃべつのナムル 漬物 480kcal	ごはん 肉団子の甘辛煮 きゃべつのサツと煮 切干大根の酢の物 漬物 540kcal	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら風 トマトサラダ 漬物 510kcal
11	12	13	14	15	16
ごはん ハンバーグトマトソース 野菜炒め 切り昆布の煮物 漬物 500kcal	ごはん チキンカツ 長芋の煮物 青菜の三杯酢 漬物 520kcal	ごはん ぶりの照り焼き 味噌田楽 かぼちゃの甘煮 漬物 500kcal	カレーライス 中華風サラダ 冬瓜の煮物 ゼリー 福神漬け 570kcal	小豆ごはん 鯛の塩焼き 秋野菜の炊き合わせ 長寿なます 梨のコンポート 520kcal	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ 青菜の昆布和え 漬物 540kcal
18	19	20	21	22	23
ごはん カレイの煮つけ 春雨ともやしの旨煮 さつま芋のグラッセ 漬物 530kcal	ごはん 秋刀魚の塩焼き ゴロゴロきんぴら ささみのごま酢 漬物 480kcal	ごはん 酢豚 大根と昆布の煮物 青菜と菊花の和え物 漬物 530kcal	ごはん 鮭の味噌漬け焼き なすのミートソース キュウリとえのきの梅和え プルーンとパイン 510kcal	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 根菜の煮物 ひじきサラダ 漬物 500kcal	ごはん たらの味噌マヨ焼き きゃべつわかめのお浸し おはぎ 漬物 520kcal
25	26	27	28	29	30
ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 もずくと春雨の酢の物 漬物 540kcal	ごはん 豚しゃぶポン酢 大根のうすくず煮 大学芋 漬物 470kcal	ごはん 鰯の西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 青菜の胡麻和え 煮豆 510kcal	ごはん 八宝菜 きのこの当座煮 みょうがの酢の物 漬物 470kcal	ごはん 天ぷらの盛り合わせ ひじきの煮物 麩のおろし和え 漬物 530kcal	鮭寿司 ぎせい豆腐 なすの利休煮 青菜のお浸し 漬物 510kcal