

【9月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

メニューは変更になる場合があります。
予めご了承ください。



高齢者向け配食サービス
まごころ弁当させば本店

住所 佐世保市八幡町17-18-1F

TEL 0956-55-8403

	昼食	夕食		昼食	夕食
9月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	サワラの照焼き 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	9月8日	夏野菜カレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこハムのソテー エネルギー 424kcal 塩分 2.3g	チキンステーキ(トマトソース) 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 445kcal 塩分 2.0g
9月2日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子どじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え シーザーサラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	9月9日	カニ玉あんかけ しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんと 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 525kcal 塩分 2.2g
9月3日	豚キムチ鍋風 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	マスタードマヨチキン 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	9月10日	白身魚フライ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	ロールキャベツ クリームソース 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定] エネルギー 435kcal 塩分 1.8g
9月4日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 白菜の中華マリネ エネルギー 479kcal 塩分 1.7g	9月11日	豚肉とゴボウの生姜煮 じゃがバター 鶏大豆の和風トマト煮 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 460kcal 塩分 1.7g	鶏肉の山賊焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あさりとほうれん草の玉子どじ キャベツのコールスローサラダ エネルギー 480kcal 塩分 2.1g
9月5日	ホッケの照焼き パンパンジーサラダ さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	9月12日	家常豆腐(ジャージャー豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 404kcal 塩分 1.5g	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋といたけの煮物 バターコーン エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
9月6日	あじフライ ほうれん草のナムル がんもの含め煮 もやしの梅風味 エネルギー 439kcal 塩分 2.0g	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味 野菜の味噌炒め パンパンジーサラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	9月13日	鶏の照焼き 肉焼きそば 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとソナのサラダ カレー風味ソテー さつま揚げの味噌炒め エネルギー 467kcal 塩分 1.7g
9月7日	エビと青梗菜の塩あん オクラとコーンのおろし和え 豚肉ともやし炒め 白菜の錦和え エネルギー 422kcal 塩分 2.1g	豚の生姜焼き ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	9月14日	煮込みハンバーグ 小松菜の辛子和え 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ エネルギー 508kcal 塩分 2.6g	豚肉と筍のネギ塩炒め タマゴマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え エネルギー 481kcal 塩分 2.1g