

【10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

TEL 0956-55-8403

	昼食	夕食		昼食	夕食
10月1日	ハンバーグオニオンソース	いわし入り団子の柚子あんかけ	10月8日	豚肉のトマト煮	鶏肉とナッツのチリソース
水	エネルギー 482kcal 塩分 2.2g	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g
10月2日	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮	10月9日	豚肉と青菜のたまご炒め	赤魚の粕漬け焼き
木	エネルギー 429kcal 塩分 1.5g	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g
10月3日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	10月10日	ホッケの照焼き	親子煮
金	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g
10月4日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	10月11日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚
土	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 432kcal 塩分 1.7g
10月5日	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味	10月12日	和風ハンバーグ	チキンカレー
日	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 440kcal 塩分 2.5g
10月6日	味噌つくね	マグロの照り焼きハンバーグ	10月13日	アジの塩焼き	油淋鶏
月	エネルギー 483kcal 塩分 2.3g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 398kcal 塩分 1.8g	エネルギー 584kcal 塩分 2.2g
10月7日	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー	10月14日	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物
火	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g