

【11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 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、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	
11月1日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	11月1日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き		
11月1日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	11月1日	キャベツとツナのレモン和え	切干大根煮		
11月1日	ポークビーンズ	ポトフ風	8月8日	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め		
11月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	11月1日	四色なます	中華風もやし炒め		
土	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g		
11月1日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	11月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き		
11月1日	さつま芋もサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	11月1日	ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ		
11月2日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あざりと野菜の炒め煮	9月9日	マーボー春雨	鶏と大根の味噌煮		
11月2日	大根の甘酢漬け	枝豆の白和え	11月2日	さんぴらごぼう	ハムとキャベツのマリネ		
土	エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	エネルギー 465kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 448kcal 塩分 1.7g		
11月1日	アジと野菜の南蛮風	牛肉のトマト煮	11月1日	いか入りカツ	鶏肉と白菜の中華煮		
11月1日	芋館かけ	温野菜サラダ	11月1日	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ		
11月3日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	けんちん煮	11月1日	白菜麻婆	豆腐の和風煮		
11月3日	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ	11月10日	茄子のサレノ風	枝豆とカニカマの煮物		
月	エネルギー 451kcal 塩分 2.0g	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	エネルギー 459kcal 塩分 2.0g		
11月1日	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	11月1日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	カニ玉あんかけ		
11月1日	シーザーサラダ	ニラとあざりの玉子とじ	11月1日	ミニがんも	しろ菜のお浸し		
11月4日	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め	11月1日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み		
11月4日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	11月1日	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ		
火	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g		
11月1日	チキンカツ	豚キムチ鍋風	11月1日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き		
11月1日	里芋とこんにゃくの味噌煮	キャベツとハムの中煮炒め	11月1日	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ		
11月5日	鶏チャンプルー	鶏大豆の和風トマト煮	11月2日	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮		
11月5日	ひじきと大豆の煮物	わかめと水くわいの酢の物	11月2日	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え		
水	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g		
11月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	あざりの深川煮	11月1日	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ		
11月1日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	11月1日	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し		
11月6日	おでん風煮物	鶏と大根の甘酢煮	11月1日	野菜のバジル炒め	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て		
11月6日	オクラと昆布のたくあんちらし	紅生姜	11月3日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物		
木	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	エネルギー 441kcal 塩分 3.5g	木	エネルギー 437kcal 塩分 1.7g	エネルギー 456kcal 塩分 2.4g		
11月1日	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き	11月1日	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)		
11月1日	野菜の三杯酢	パンパンジーサラダ	11月1日	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え		
11月7日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	11月1日	じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ		
11月7日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	11月4日	バターゴーン	梅ごぼう		
金	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g		