

# 【12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 まごころ弁当させぼ本店

住所 佐世保市八幡町17-18-1F

TEL 0956-55-8403

昼食		夕食		昼食		夕食	
1 豚肉とナツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1 焼肉	イワシとごぼうの煮付け	1 肉焼きそば	大根の煮物洋風仕立て	2 ほうれん草とエリンギのにんにく和え	
2 肉焼きそば	小松菜のおかか和え	2 大根の煮物洋風仕立て	ハムと玉葱の玉子どじ	1 茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	8 肉じゃが	さつま芋のバター炒め
1 茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	1 中華風もやし炒め		日 青菜ときのこのオリーブ蒸し	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	月 エネルギー 490kcal	エネルギー 492kcal
日 青菜ときのこのオリーブ蒸し	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	月 エネルギー 416kcal	塩分 2.0g	月 エネルギー 466kcal	塩分 2.0g	月 エネルギー 492kcal	塩分 2.1g
月 エネルギー 490kcal	塩分 2.1g	月 エネルギー 416kcal	塩分 1.9g	月 エネルギー 466kcal	塩分 2.0g	月 エネルギー 492kcal	塩分 2.1g
1 トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	1 チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	2 チンゲン菜ときのこのソテー	切干とペーコンの煮物	2 パンバンジーサラダ	野菜の三杯酢
2 チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	2 大根のうま煮	根菜の五目煮	2 さつま芋の肉じゃが風	春菊のお浸し	9 ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮
日 ひじきサラダ	エネルギー 435kcal	1 ごぼうとれんこんの甘酢和え	エネルギー 477kcal	火 エネルギー 469kcal	塩分 2.3g	火 エネルギー 433kcal	塩分 1.6g
火 エネルギー 435kcal	塩分 1.4g	火 エネルギー 469kcal	塩分 2.3g	水 エネルギー 470kcal	エネルギー 470kcal	水 エネルギー 415kcal	エネルギー 457kcal
水 エネルギー 470kcal	塩分 1.8g	水 エネルギー 470kcal	塩分 1.8g	水 エネルギー 415kcal	塩分 2.8g	水 エネルギー 457kcal	塩分 1.9g
1 水炊き風鶏鍋	ブルコギ	1 メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)	2 月 里芋としめじの煮物	大豆サラダ	1 月 キャベツのごま酢和え	ミックスピーナッツ
2 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	2 月 ほうれん草の辛子和え	あさりとじゃが芋のクリーム煮	4 日 ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1 月 マーボー豆腐	ごぼうサラダ
4 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	4 日 小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	日 ふきの二杯酢	エネルギー 397kcal	木 エネルギー 485kcal	エネルギー 520kcal
日 ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	木 エネルギー 485kcal	塩分 2.1g	木 エネルギー 397kcal	塩分 1.8g	木 エネルギー 447kcal	塩分 2.7g
木 エネルギー 397kcal	塩分 1.8g	木 エネルギー 447kcal	塩分 1.9g	1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	1 親子煮	ホッケの照焼き
1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	2 月 ニラとあさりの玉子どじ	シーザーサラダ	2 月 しろ菜のお浸し	ミニがんも	2 月 肉じゃが	里芋ときのこのバーコソメ炒め
2 月 ニラとあさりの玉子どじ	マーボー茄子	5 キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	2 月 肉じゃが	里芋ときのこのバーコソメ炒め	5 キャベツとウインナーのカレー炒め	ゼンマイと竹輪の煮物
5 キャベツとウインナーのカレー炒め	さつま芋と切昆布の煮物	日 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と干しエビの塩炒め	5 金 エネルギー 454kcal	エネルギー 435kcal	金 エネルギー 467kcal	エネルギー 478kcal
日 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	金 エネルギー 435kcal	塩分 1.4g	1 金 豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1 金 さばのソースカツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め
金 エネルギー 454kcal	塩分 1.5g	1 金 厚揚げのそぼろ煮	切り昆布ときつま揚げの煮もの	2 月 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	2 月 エネルギー 485kcal	エネルギー 434kcal
1 金 エネルギー 454kcal	塩分 1.5g	6 糸コンと鶏肉の煮物	白菜とミニの中華炒め	2 月 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	2 月 エネルギー 485kcal	エネルギー 434kcal
6 糸コンと鶏肉の煮物	コーン春雨サラダ	日 青菜のナムル	コーン春雨サラダ	2 月 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	2 月 エネルギー 485kcal	エネルギー 434kcal
日 青菜のナムル	コーン春雨サラダ	土 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	1 土 チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	1 土 豚キムチ鍋風	鶏肉とキャベツの味噌炒め
土 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	土 エネルギー 445kcal	塩分 2.2g	2 土 カニ風味サラダ	鶏と梗のさっと煮	2 土 濃厚ボテトサラダ	カニとカニカマの酢の物
土 エネルギー 445kcal	塩分 2.2g	1 日 大根と椎茸の煮物	根菜のか卜ナータ風	1 日 竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	1 日 あさりと玉葱の酒蒸し	海老の和風玉子どじ
1 日 大根と椎茸の煮物	根菜のか卜ナータ風	1 日 竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	1 日 エネルギー 521kcal	エネルギー 432kcal	1 日 チンゲン菜ともやしのナムル	コーンと玉葱のわかか炒め
1 日 竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	1 日 エネルギー 521kcal	塩分 1.9g	1 日 エネルギー 432kcal	エネルギー 483kcal	1 日 エネルギー 483kcal	エネルギー 432kcal
1 日 エネルギー 521kcal	塩分 2.2g	1 日 エネルギー 432kcal	塩分 1.9g	1 日 エネルギー 483kcal	塩分 1.9g	1 日 エネルギー 483kcal	塩分 2.4g