

【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	
1	鶏肉とナッツのチリソース	1	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1	焼肉	1	イワシとごぼうの煮付け
2	肉焼きそば	2	小松菜のおかか和え	2	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
月	茄子とオクラのトマトソース煮	8	中華風鶏きんぴら	8	肉じゃが	8	ハムと玉葱の玉子とじ
1	青菜ときこのオリーブ蒸し	日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	日	中華風もやし炒め	日	さつま芋のバター炒め
日	エネルギー 490kcal	月	エネルギー 416kcal	月	エネルギー 466kcal	月	エネルギー 492kcal
月	塩分 2.1g	月	塩分 1.9g	月	塩分 2.0g	月	塩分 2.1g
1	トマトオムレツ	1	豚肉のカレー煮	1	チキンと南瓜のシチュー	1	ツナマヨコーンフライ
2	チンゲン菜ときこのソテー	2	切干とベーコンの煮物	2	バンバンジーサラダ	2	野菜の三杯酢
月	さつま芋の肉じゃが風	2	茄子のそぼろ煮	月	大根のうま煮	9	根菜の五目煮
2	ひじきサラダ	日	春菊のお浸し	日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	ほうれん草とハムのクリーム煮
火	エネルギー 435kcal	火	エネルギー 469kcal	火	エネルギー 433kcal	火	エネルギー 477kcal
火	塩分 1.4g	火	塩分 2.3g	火	塩分 1.6g	火	塩分 1.4g
1	豚すき	1	白身魚フライ	1	海老としめじの玉子とじ(井)	1	じゃが芋の和風酢豚
2	シェルマカロニサラダ	2	コーンとツナのサラダ	2	ほうれん草の辛子和え	2	ツナのあっさり煮
月	カレー風味ソテー	3	さつま芋の煮しめ	月	大根さくら漬	1	厚揚げの五目あんかけ
3	ほうれん草の磯辺和え	日	さつま揚げの味噌炒め	0	大根さくら漬	0	ワカメのたらこ和え
日	エネルギー 470kcal	日	エネルギー 470kcal	日	エネルギー 415kcal	日	エネルギー 457kcal
水	塩分 1.8g	水	塩分 1.8g	水	塩分 2.8g	水	塩分 1.9g
1	水炊き風鶏鍋	1	ブルコギ	1	メバルの柚庵煮	1	煮込みハンバーグ(トマト)
2	里芋としめじの煮物	2	大豆サラダ	2	キャベツのごま酢和え	2	ミックスビーンズ
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	月	和風カレー煮	月	マーボー豆腐	1	あさりじゃが芋のクリーム煮
4	ふきの二杯酢	1	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1	小松菜と油揚げの煮浸し	日	ごぼうサラダ
日	エネルギー 397kcal	日	エネルギー 485kcal	日	エネルギー 447kcal	日	エネルギー 520kcal
木	塩分 1.8g	木	塩分 2.1g	木	塩分 1.9g	木	塩分 2.7g
1	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	1	白身魚の磯辺焼き	1	親子煮	1	ホッケの照焼き
2	ニラとあさりの玉子とじ	2	シーザーサラダ	2	しろ菜のお浸し	2	ミニがんも
月	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月	マーボー茄子	月	肉野菜煮込み	1	里芋ときこのバターコンソメ炒め
5	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	2	さつま芋と切昆布の煮物	2	スパゲティサラダ	2	ぜんまいと竹輪の煮物
日	エネルギー 454kcal	日	エネルギー 435kcal	日	エネルギー 467kcal	日	エネルギー 478kcal
金	塩分 1.5g	金	塩分 1.4g	金	塩分 1.4g	金	塩分 1.8g
1	豚肉の梅おろし	1	若鶏の利休焼き	1	さばのソースカツ	1	豚肉の中華風ピリ辛炒め
2	厚揚げのそぼろ煮	2	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	ねぎとちくわのねた	2	カリフラワーのレモンマリネ
月	糸コンと鶏肉の煮物	月	白菜とミンチの中華炒め	月	青菜とチャーシュの刻み炒め	3	鶏団子の炊き合わせ
6	青菜のナムル	日	コーン春雨サラダ	日	ツナとキャベツの炒め物	日	大豆のオリーブ炒め
日	エネルギー 445kcal	土	エネルギー 456kcal	土	エネルギー 485kcal	土	エネルギー 434kcal
土	塩分 1.4g	土	塩分 2.2g	土	塩分 2.1g	土	塩分 1.8g
1	チリソースミートボール	1	豚肉とエリンギのバター醤油	1	豚キムチ鍋風	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め
2	カニ風味サラダ	2	麩と梗のさっと煮	2	濃厚ポテトサラダ	2	ワカメとカニカマの酢の物
月	大根と椎茸の煮物	月	根菜のカボチャタ風	月	あさりと玉葱の酒蒸し	1	海老の和風玉子とじ
7	竹輪と野菜の胡麻よごし	日	小松菜と玉葱のツナ和え	日	チンゲン菜ともやしのナムル	日	コーンと玉葱のおかか炒め
日	エネルギー 521kcal	日	エネルギー 432kcal	日	エネルギー 483kcal	日	エネルギー 432kcal
日	塩分 2.2g	日	塩分 1.9g	日	塩分 1.9g	日	塩分 2.4g