

# 【1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月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮	牛しぐれ煮		1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	
1月2日	ほうれん草の辛子和え	栗きんとん		1月9日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め	
木	筑前煮	海老の和風玉子とじ		1月10日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味	
	黒豆	大根なます		1月11日	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え	
	エネルギー 518kcal	エネルギー 489kcal		木	エネルギー 429kcal	エネルギー 430kcal	
	塩分 1.8g	塩分 1.7g			塩分 1.9g	塩分 1.7g	
1月3日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときのこのクリーム煮		1月12日	若鶏の利休焼き	ナガメヌケの味噌煮	
1月4日	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ		1月13日	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根	
1月5日	野菜のバジル炒め	がんもの含め煮		1月14日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮	
金	春菊のごまよごし	高野豆腐のそぼろ煮		1月15日	ひじき煮	マカロニのペペロン風	
	エネルギー 440kcal	エネルギー 482kcal		金	エネルギー 465kcal	エネルギー 448kcal	
	塩分 1.7g	塩分 2.0g			塩分 1.8g	塩分 1.8g	
1月6日	えび入りカツ	豚肉とナスの味噌炒め		1月16日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	チキンステーキ(醤油ソース)	
1月7日	ごぼうサラダ	ズッキーニとインゲンのソテー		1月17日	厚焼き玉子	ジャガ芋のスパイス蒸し	
1月8日	糸コンと鶏肉の煮物	チャーシュー野菜炒め		1月18日	ピーマン炒め	野菜の味噌炒め	
土	白菜の錦和え	青菜のソテー		1月19日	オクラのおかか和え	春雨の酢の物	
	エネルギー 486kcal	エネルギー 446kcal		土	エネルギー 447kcal	エネルギー 449kcal	
	塩分 1.7g	塩分 2.0g			塩分 1.7g	塩分 1.4g	
1月9日	鶏肉ときのこのトマト煮	韓国風焼肉炒め		1月20日	牛肉のネギ塩炒め	白菜と豚肉のうま煮	
1月10日	じゃが芋のそぼろあんかけ	ほうれん草のおかか和え		1月21日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	
1月11日	あざりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐		1月22日	ポークビーンズ	ポトフ風	
1月12日	小松菜と油揚げの煮浸し	牛蒡の胡麻和え		1月23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	
	エネルギー 455kcal	エネルギー 464kcal		日	エネルギー 497kcal	エネルギー 460kcal	
	塩分 2.0g	塩分 1.8g			塩分 2.1g	塩分 1.8g	
1月13日	和風ハンバーグ	ホイコーロー		1月24日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	
1月14日	南瓜煮	厚揚げの煮物		1月25日	シエルマカロニのペペロン風	大学芋	
1月15日	はんぺんと野菜の田舎煮	酢豚風炒め		1月26日	さつま芋のトマトソース煮	四色豆腐	
1月16日	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味		1月27日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	
1月17日	エネルギー 454kcal	エネルギー 456kcal		月	エネルギー 453kcal	エネルギー 470kcal	
	塩分 2.6g	塩分 1.8g			塩分 1.9g	塩分 1.6g	
1月18日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮		1月28日	焼肉メンチ	牛とじ煮	
1月19日	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物		1月29日	ビビンバソテー	青菜の彩り和え	
1月20日	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮		1月30日	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ	
1月21日	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー		1月31日	れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ	
火	エネルギー 404kcal	エネルギー 417kcal		火	エネルギー 482kcal	エネルギー 471kcal	
	塩分 1.4g	塩分 1.1g			塩分 1.8g	塩分 1.7g	
1月22日	白身魚の甘酢あん	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)		1月1日	バサのバジル焼き	水炊き風鶏鍋	
1月23日	きのこちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮		1月2日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ミモザサラダ	
1月24日	ハムと玉葱の玉子とじ	豚肉とこんにゃく炒め		1月3日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	大根と椎茸の煮物	
1月25日	チンゲン菜ともやしナムル	しっとり卵の花		1月4日	小松菜の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め	
水	エネルギー 471kcal	エネルギー 430kcal		水	エネルギー 513kcal	エネルギー 404kcal	
	塩分 1.9g	塩分 1.8g			塩分 2.7g	塩分 1.8g	