

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