

【2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	
2月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	野菜と豚肉のカレー炒め	2月8日	豚肉と野菜のおろしポン酢	鶏の柚子胡椒焼き	2月15日	コーンとツナのサラダ
小松菜の菜種和え	南瓜のいとこ煮	ラタトゥイユ	炒り鶏	茄子とオクラのトマトソース煮	ミックスピーナッツ	さつま揚げの味噌炒め	カレー風味ソテー
タラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え	エネルギー 465kcal	エネルギー 482kcal	青菜ときのこのオリーブ蒸し	青菜ときのこのオリーブ蒸し	エネルギー 441kcal	エネルギー 512kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 1.6g		塩分 2.0g
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	ツナオムレツ	2月9日	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め	2月16日	小松菜の辛子和え
切干ゆず風味	ほうれん草のナムル	野菜の味噌炒め	かんもの含め煮	中華風鶏きんぴら	シェルマカロニサラダ	さつま芋の煮しめ	ほうれん草の磯辺和え
パンプキンサラダ	三色炒め煮	エネルギー 467kcal	エネルギー 417kcal	南瓜サラダ	エネルギー 507kcal	エネルギー 462kcal	エネルギー 525kcal
		塩分 1.8g	塩分 2.0g		塩分 2.6g	塩分 2.1g	塩分 2.2g
2月3日	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	2月10日	カニ玉あんかけ	鶏の旨辛煮(ヤンニヨムチキン風)	2月17日	しろ菜のお浸し
パンパンジーサラダ	野菜の三杯酢	さつま芋の肉じゃが風	肉野菜煮込み	スパゲティサラダ	ミニがんも	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	ゼンまいど竹輪の煮物
さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	ごぼうれんこんの甘酢和え	スパゲティサラダ	エネルギー 476kcal	エネルギー 476kcal	エネルギー 458kcal	エネルギー 439kcal
ごぼうれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮	エネルギー 438kcal	エネルギー 467kcal		塩分 1.9g	塩分 2.0g	塩分 1.8g
火		塩分 1.3g					
2月4日	えびボールのオーロラソースかけ	豚の生姜焼き	2月11日	赤魚の味噌煮	鶏の照焼き	2月18日	大豆サラダ
ペークンとたまごサラダ	白菜の錦和え	豚肉ともやし炒め	和風カレー煮	かぶのそぼろ煮	かぶのそぼろ煮	1月1日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	オクラとコーンのおろし和え	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	1月15日	ふきの二杯酢
オクラとコーンのおろし和え	春雨の酢の物	エネルギー 487kcal	エネルギー 460kcal	エネルギー 458kcal		エネルギー 439kcal	エネルギー 429kcal
水		塩分 2.3g				塩分 2.0g	塩分 1.8g
2月5日	ポークカレー	チキンステーキ(トマトソース)	2月12日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	白身魚フライ	2月19日	切り昆布とさつま揚げの煮もの
竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	中華うす煮炒め	1月1日	厚揚げのそぼろ煮	白身魚フライ	1月15日	白菜とシンチの中華炒め
きのことハムのソテー	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 426kcal	2月2日	白菜とシンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物	2月15日	コーン春雨サラダ
エネルギー 426kcal	エネルギー 445kcal	塩分 1.9g	3月1日	コーン春雨サラダ	青菜のナムル	3月15日	エネルギー 467kcal
木			3月2日	エネルギー 467kcal	エネルギー 479kcal		塩分 2.2g
2月6日	あじフライ	豚肉の甘辛炒め	2月3日	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	2月19日	鶏肉とナスの味噌炒め
シューまい	大学芋	2月4日	鶏肉とナスの味噌炒め	カニ風味サラダ	カニ風味サラダ	2月20日	大根と椎茸の煮物
鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	2月5日	小松菜と玉葱のツナ和え	小松菜と玉葱のツナ和え	大根と椎茸の煮物	2月21日	竹輪と野菜の胡麻よごし
小松菜の磯辺和え	ナスの味噌炒め	2月6日	エネルギー 453kcal	エネルギー 453kcal	エネルギー 511kcal	2月22日	エネルギー 511kcal
エネルギー 510kcal	エネルギー 465kcal	塩分 1.7g	2月7日	塩分 1.7g	塩分 2.3g		
金			2月8日	バサのレモンペッパー焼き	鶏唐揚げのチリソース掛け		
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	2月9日	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	ツナのあっさり煮	2月19日	親子煮
じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2月10日	4月1日	肉じゃが	肉じゃが	2月20日	さつま芋のバター炒め
鶏ひき肉のチャブチエ	あさりとほうれん草の玉子とじ	2月11日	4月2日	中華風もやし炒め	中華風もやし炒め	2月21日	エネルギー 519kcal
切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローラダ	2月12日	2月22日	エネルギー 493kcal	エネルギー 493kcal		塩分 2.2g
エネルギー 447kcal	エネルギー 478kcal	塩分 1.9g					
土							