

【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	
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1日	小松菜の菜種和え	南瓜のいとこ煮		2月8日	コーンとツナのサラダ	ミックスビーンズ	
2月1日	ラタトゥイユ	炒り鶏		2月8日	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー	
2月1日	ドラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え		2月8日	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときのこのオリーブ蒸し	
2月1日	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 482kcal 塩分 1.7g		2月8日	エネルギー 441kcal 塩分 1.6g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g	
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	ソナオムレツ		2月9日	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め	
2月2日	切干ゆず風味	ほうれん草のナムル		2月9日	小松菜の辛子和え	シェルマカロニサラダ	
2月2日	野菜の味噌炒め	がんもの含め煮		2月9日	中華風鶏さんびら	さつま芋の煮しめ	
2月2日	パンパキンサラダ	三色炒め煮		2月9日	南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え	
2月2日	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g		2月9日	エネルギー 507kcal 塩分 2.6g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	
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(ヤンニョムチキン風)	
2月3日	パンパンジーサラダ	野菜の三杯酢		2月10日	しろ菜のお浸し	ミニがんも	
2月3日	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		2月10日	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	
2月3日	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		2月10日	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物	
2月3日	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g		2月10日	エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	
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4日	ベーコンとたまごサラダ	白菜の錦和え		2月11日	大豆サラダ	かぶのそぼろ煮	
2月4日	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮		2月11日	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	
2月4日	オクラとコーンのおろし和え	春雨の酢の物		2月11日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ぶきの二杯酢	
2月4日	エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g		2月11日	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	エネルギー 439kcal 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5日	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て		2月12日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	厚揚げのそぼろ煮	
2月5日	きのこハムのソテー	中華うま煮炒め		2月12日	白菜とミンチの中華炒め	系コンと鶏肉の煮物	
2月5日	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g		2月12日	コーン春雨サラダ	青菜のナムル	
2月6日	あじフライ	豚肉の甘辛炒め		2月12日	エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	
2月6日	シューマイ	大芋芋		2月13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6日	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13日	菜と根のさっと煮	カニ風味サラダ	
2月6日	小松菜の磯辺和え	ナスの味噌炒め		2月13日	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物	
2月6日	エネルギー 510kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.7g		2月13日	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし	
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き		2月13日	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	エネルギー 511kcal 塩分 2.3g	
2月7日	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮		2月14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	鶏ひき肉のチャプチェ	あさりとほうれん草の玉子どじ		2月14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7日	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ		2月14日	親子煮	肉じゃが	
2月7日	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 478kcal 塩分 2.1g		2月14日	さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め	
2月7日				2月14日	エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	