

【3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 ★★

- 皆様に飽きがかないよう、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
3月1日	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中華煮 エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	油淋鶏 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	メバルの昆布煮 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	豚肉のマヨネーズ風味炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 444kcal 塩分 2.0g
3月2日	赤魚の粕漬け焼き ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	豚肉と青菜のたまご炒め シエルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	牛肉ときのこの柚子風味炒め 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 520kcal 塩分 2.0g	いか入りカツ ふろふき大根 野菜のパジル炒め 春菊のごまよこし エネルギー 465kcal 塩分 1.8g
3月3日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	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 エネルギー 404kcal 塩分 1.4g
3月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	白身魚の甘酢あん ほうれん草のナムル 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	煮込みハンバーグ(トマト) ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー エネルギー 481kcal 塩分 2.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
3月5日	和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	アジと野菜の南蛮風 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 452kcal 塩分 2.0g	和風ロールキャベツ じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 431kcal 塩分 2.1g
3月6日	アジの塩焼き ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 エネルギー 439kcal 塩分 2.5g	牛肉とポテトのガリパタソース 厚揚げの煮物 酢豚風味炒め 切干ゆず風味 エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	チリソースミートボール 南瓜煮 筑前煮 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 514kcal 塩分 2.5g
3月7日	豚すき 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	ほうれん草オムレツ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 431kcal 塩分 2.1g	いかの天ぷらカレー南蛮 ツナのあざり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしナムル エネルギー 465kcal 塩分 1.8g
3月8日				
3月9日				
3月10日				
3月11日				
3月12日				
3月13日				
3月14日				
3月15日				
3月16日				
3月17日				
3月18日				
3月19日				
3月20日				
3月21日				
3月22日				
3月23日				
3月24日				
3月25日				
3月26日				
3月27日				
3月28日				
3月29日				
3月30日				
3月31日				