

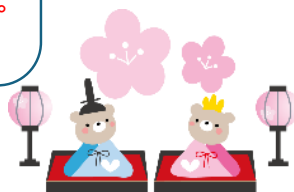
【3月】普通食献立表

※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 | |
|------|--|---|--|-------|---|---|--|
| 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 | | 3月8日 | 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 | | 3月9日 | 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 | | 3月10日 | 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 | | 3月11日 | 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 | | 3月12日 | 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 | | 3月13日 | 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 | | 3月14日 | 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 ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 465kcal 塩分 1.8g | |