

【4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
4月1日	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ	4月8日	赤魚の煮付け	ホイコーロー
水	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	水	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
	野菜のバジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て		高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
木	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物	木	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー
	エネルギー 436kcal 塩分 1.7g	エネルギー 454kcal 塩分 2.4g		エネルギー 415kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.7g
4月2日	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	4月9日	豚肉のジンギスカン風	白身魚のBBQ風ソース
木	浅炊ふき	山羊のガーリック風味	木	南瓜のいとこ煮	小松菜の菜種和え
	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンブルー		炒り鶏	ラタトゥイユ
金	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー	金	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ
	エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g		エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
4月3日	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ	4月10日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鶏の柚子胡椒焼き
土	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	南瓜のそぼろ煮	土	ほうれん草のナムル	白菜の錦和え
	ソーセージのポトフ風	筍と玉子の中華風炒め		がんもの含め煮	野菜の味噌炒め
金	しっとり卵の花	すぎ昆布煮	金	パンブキンサラダ	三色炒め煮
	エネルギー 457kcal 塩分 2.2g	エネルギー 510kcal 塩分 2.4g		エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g
4月4日	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	4月11日	あじフライ	いわし入り団子の柚子あんかけ
土	インゲンのピーナッツ和え	小松菜の錦和え	土	切干ゆず風味	ベーコンとたまごサラダ
	鶏豆腐	あさりと玉葱のんにく醤油		鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め
日	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート	日	春雨の酢の物	オクラとコーンのおろし和え
	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g		エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	エネルギー 467kcal 塩分 2.1g
4月5日	ハッシュドビーフ	豚肉と野菜のおろしポン酢	4月12日	牛しぐれ煮	ポークカレー
日	南瓜煮	カニ風味サラダ	日	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮
	味噌田楽	洋風けんちん煮		中華うま煮炒め	きのこことハムのソテー
月	きのこのおひたし	人参のしりしり	月	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g
	エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	エネルギー 459kcal 塩分 1.8g		エネルギー 467kcal 塩分 2.4g	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g
4月6日	鶏肉の山賊焼き	ハンバーグオニオンソース	4月13日	チキンステーキ(トマトソース)	ブルコギ
月	大根とカニカマの煮物	油揚げの玉子炒め	月	大学芋	シューマイ
	野菜炒め	ミネストローネ風		はんぺんと野菜の田舎煮	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
火	蓮根の胡麻和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	火	ナスの味噌炒め	小松菜の磯辺和え
	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 486kcal 塩分 2.2g		エネルギー 470kcal 塩分 1.4g	エネルギー 510kcal 塩分 2.1g
4月7日	ツナマヨコーンフライ	チキンと南瓜のシチュー	4月14日	ホッケの照焼き	親子煮
火	野菜の三杯酢	パンパンジーサラダ	火	ミニがんも	しろ菜のお浸し
	根菜の五目煮	大根のうま煮		里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
火	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	火	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g		エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g