

【6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。



健康食 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
6月1日	豚肉とエリンギのバター醤油	サワラの煮付け	豚肉と小松菜のコチュマヨ炒め	鶏のさっぱりお酢煮
6月8日	四色なます	キャベツとツナのレモン和え	南瓜のそぼろ煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
6月15日	茄子と厚揚げの照り炒め	マーボー春雨	筍と玉子の中華風炒め	ソーセージのポトフ風
6月22日	中華風もやし炒め	切干大根煮	すき昆布煮	しっとり卵の花
6月29日	エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	エネルギー 522kcal 塩分 2.3g	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 439kcal 塩分 1.9g
6月6日	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き
6月13日	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあさりの玉子とじ	野菜の三杯酢	バンバンジーサラダ
6月20日	マーボー茄子	キャベツとウィンナーのカレー炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風
6月27日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	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
6月4日	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 466kcal 塩分 1.0g	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g
6月11日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	マスタードマヨチキン	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
6月18日	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとインゲンのソテー	小松菜の錦和え	インゲンのピーナッツ和え
6月25日	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	あさりと玉葱のんにく醤油	鶏豆腐
6月1日	ハムとキャベツのマリネ	さんびらごぼう	りんごのコンポート	野菜のトマト炒め
6月8日	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 449kcal 塩分 1.8g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g
6月15日	スケソウダラの生姜醤油焼き	牛肉とポテトのガリパタソース	牛肉ときのこの柚子風味炒め	ズッキーニとチキンのトマト煮
6月22日	海老ポテトサラダ	ほうれん草のおひたし	カニ風味サラダ	若竹煮
6月29日	豆腐の和風煮	白菜麻婆	洋風けんちん煮	味噌田菜
6月6日	枝豆とカニカマの煮物	茄子のサレノ風	人参のしりしり	きのこのおひたし
6月13日	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	エネルギー 513kcal 塩分 2.0g	エネルギー 395kcal 塩分 1.8g
6月20日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	豚肉とピーマンのペッパー炒め	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)
6月27日	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	油揚げの玉子炒め	大根とカニカマの煮物
6月4日	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	ミネストローネ風	野菜炒め
6月11日	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	白滝と椎茸のピリ辛煮	蓮根の胡麻和え
6月18日	エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g
6月25日	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	豚キムチ鍋風	鶏肉と水菜のおろしポン酢
6月1日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
6月8日	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	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
6月15日	白滝と蒲鉾の煮物	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え
6月22日	エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g
6月29日	豚しゃぶ	ナガメヌケの味噌煮	さばのハニーマスタードカツ	野菜と豚肉のカレー炒め
6月6日	山芋のガーリック風味	浅炊ふき	小松菜の菜種和え	南瓜のいとし煮
6月13日	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー	ラグツイユ	炒り鶏
6月20日	ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	タラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え
6月27日	エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	エネルギー 498kcal 塩分 1.5g	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g