

# 【7月】元気旬菜献立表

※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                       |
|-------|--------------------------|--------------------------|-------|--------------------------|--------------------------|
| 7月1日  | 鶏肉と茄子の和風炒め               | 豚肉の中華風ピリ辛炒め              | 7月8日  | アジの塩焼き                   | 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ            |
| 水     | カリフラワーのレモンマリネ            | ねぎとちくわのぬた                | 水     | チンゲン菜のツナ和え               | 彩りしんじょう                  |
|       | 根菜のカボナーダ風                | 青菜とチャーシューの刻み炒め           |       | 鶏ゴボウ                     | けんちん煮                    |
| 7月2日  | ふろふき大根                   | ツナとキャベツの炒め物              | 7月9日  | ズッキーニのみぞれ和え              | マカロニトマトソース               |
|       | エネルギー 423kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 437kcal<br>塩分 2.0g |       | エネルギー 431kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 481kcal<br>塩分 2.1g |
| 木     | 洋風ロールキャベツ(トマトソース)        | ホイコーロー                   | 木     | 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮              | 豚肉と彩り野菜の柚子風味             |
|       | ワカメとカニカマの酢の物             | 濃厚ポテトサラダ                 |       | ピリ辛こんにゃく                 | さつま芋の甘露煮                 |
| 7月3日  | あさりと玉葱の酒蒸し               | 海老の和風玉子とじ                | 7月10日 | 大根と豚肉の煮物                 | 高野豆腐のがめ煮                 |
|       | 牛蒡とベーコンのソテー              | すき昆布煮                    |       | インゲンの胡麻和え                | 切干大根とひじきの旨煮              |
| 金     | エネルギー 421kcal<br>塩分 2.4g | エネルギー 444kcal<br>塩分 2.1g | 金     | エネルギー 425kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 436kcal<br>塩分 1.5g |
|       | 白菜と豚肉のうま煮                | 赤魚の塩麹焼き                  |       | 若鶏の利休焼き                  | 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風          |
| 7月4日  | マカロニのペペロン風               | エノキ茸の煮浸し                 | 7月11日 | 厚揚げのかか煮                  | じゃが芋のマーボー炒め              |
|       | きのこの炒り豆腐                 | 味噌田楽                     |       | ビーフンの塩炒め                 | 茄子と厚揚げの照り炒め              |
| 7月5日  | ワカメの胡麻マヨ和え               | さつまいもサラダ                 | 7月12日 | こんにゃくさんびら                | ほうれん草のおひたし               |
|       | エネルギー 460kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 413kcal<br>塩分 1.6g |       | エネルギー 463kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 475kcal<br>塩分 1.9g |
| 7月6日  | 鶏のスパイス炒め                 | 豚肉と春菊のオイスター炒め            | 7月13日 | マグロの照り焼きハンバーグ            | 味噌つくね                    |
|       | チンゲン菜の煮浸し                | 白菜の生姜和え                  |       | 蓮根の玉子とじ                  | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮           |
| 土     | 南瓜のほっこり煮                 | 豆腐のチャンプルー                | 7月14日 | 肉野菜炒め                    | さつま芋の煮しめ                 |
|       | 露とアサリの煮物                 | 牛蒡の中華マリネ                 |       | 蒸し鶏と茄子の味噌和え              | ほうれん草のツナ和え               |
| 7月7日  | エネルギー 439kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 449kcal<br>塩分 1.8g | 7月15日 | エネルギー 480kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 473kcal<br>塩分 2.2g |
|       | 焼肉                       | 筍と鶏肉のクリーム煮               |       | 豚肉とエリンギのバター醤油            | 鶏肉とナッツのチリソース             |
| 7月8日  | 芋館かけ                     | ハムとキャベツのマリネ              | 7月16日 | インゲンとさつま揚げの金平            | 若竹煮                      |
|       | おでん風煮物                   | 豚肉とこんにゃく炒め               |       | 鶏じゃが                     | 炒り豆腐                     |
| 日     | きのこのおひたし                 | オクラと昆布のたくあんちらし           | 7月17日 | 大根とニラの中華煮                | 小松菜のおひたし                 |
|       | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.8g | エネルギー 415kcal<br>塩分 1.9g |       | エネルギー 440kcal<br>塩分 2.0g | エネルギー 456kcal<br>塩分 2.0g |
| 7月9日  | ハンバーグオニオンソース             | いわし入り団子の柚子あんかけ           | 7月18日 | 豚肉と青菜のたまご炒め              | メバルの昆布煮                  |
|       | ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ       | 大豆五目煮                    |       | 青菜の昆布メ                   | ポテトソテー                   |
| 7月10日 | 豆腐と春雨の旨煮                 | ミモザ風はんぺん温サラダ             | 7月19日 | マーボー春雨                   | 茄子とこんにゃくの煮浸し             |
|       | ワカメの酢の物                  | 小松菜の胡麻和え                 |       | ほうれん草の磯辺和え               | シェルマカロニサラダ               |
| 7月11日 | エネルギー 480kcal<br>塩分 2.2g | エネルギー 470kcal<br>塩分 2.1g | 7月20日 | エネルギー 447kcal<br>塩分 1.9g | エネルギー 478kcal<br>塩分 2.0g |
|       | 焼き鳥風                     | 酢豚                       |       | 牛とじ煮                     | 肉団子と野菜の甘酢あん              |
| 7月12日 | キャベツのピリ辛漬け               | 無限なす                     | 7月21日 | キャベツのゆかり和え               | 青菜と蒲鉾の和え物                |
|       | 野菜の甘酢炒め                  | ひじきと挽肉の炒め物               |       | サケじゃが                    | 豚肉と筍の炒め煮                 |
| 7月13日 | 大根サラダ(ドレッシング別添え)         | しろ菜のごま炒め                 | 7月22日 | 小松菜の辛子和え                 | 南瓜のソテー                   |
|       | エネルギー 423kcal<br>塩分 1.3g | エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g |       | エネルギー 446kcal<br>塩分 1.5g | エネルギー 450kcal<br>塩分 1.3g |