

【8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	
8月1日	チキンカツ 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 495kcal 塩分 1.6g	豚ちり鍋風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	土	8月8日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	豚の生姜焼き 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	土
8月2日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	炭火焼チキン(醤油ソース) 里芋のそぼろあんかけ あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	日	8月9日	豚肉と青菜のたまご炒め 枝豆とカニカマの煮物 白菜麻婆 茄子のサレノ風 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	鶏肉と白菜の中華煮 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 438kcal 塩分 2.0g	日
8月3日	ロールキャベツ クリームソース 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	牛肉のトマト煮 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子どじ エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	月	8月10日	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	月
8月4日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ニラとあざりの玉子どじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつまいもと切昆布の煮物 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	8月11日	チキンと南瓜のシチュー パンプキンサラダ 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	ツナマヨコーンフライ 野菜の三杯酢 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.3g	火
8月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 鶏チャンプルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	豚キムチ鍋風 キャベツとハムの中煮炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	水	8月12日	ナガメヌケの味噌煮 ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 427kcal 塩分 1.8g	煮込みハンバーグ エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 461kcal 塩分 2.3g	水
8月6日	あざりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 432kcal 塩分 3.9g	さばのカレーカツ ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	木	8月13日	白菜と豚肉のうま煮 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	鶏肉ときこのトマト煮 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	木
8月7日	豚肉とナスの味噌炒め キャベツとツナのレモン和え ソーセージとブロッコリーの玉子炒め 切干大根煮 エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 四色なます 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	金	8月14日	鶏肉と茄子の和風炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮 エネルギー 453kcal 塩分 2.1g	金