

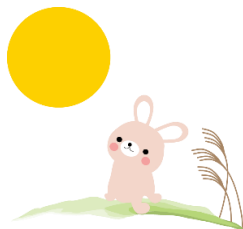
【9月】元気旬菜献立表

※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
9月1日	アジの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ エネルギー 474kcal 塩分 1.2g	豚肉と豆腐の玉子とじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	9月8日	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(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	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
9月2日	鶏肉とキャベツの味噌炒め ツナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	焼肉 ほうれん草とエリンギのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 481kcal 塩分 2.0g	9月9日	豚しゃぶ チンゲン菜の煮浸し おでん風煮物 落とアサリの煮物 エネルギー 417kcal 塩分 1.9g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー 牛蒡の中華マリネ エネルギー 468kcal 塩分 1.8g
9月3日	海老としめじの玉子とじ(井) ほうれん草の辛子和え 大根さくら漬 エネルギー 416kcal 塩分 2.9g	じゃが芋の和風酢豚 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	9月10日	サバの塩焼き ハムとキャベツのマリネ 南瓜のほっこり煮 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	筍と鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ けんちん煮 きのこのおひたし エネルギー 433kcal 塩分 1.7g
9月4日	煮込みハンバーグ(トマト) 肉焼きそば あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 525kcal 塩分 2.9g	豚肉の塩焼焼き チリ豆腐 鶏団子の炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	9月11日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め 大豆五目煮 茄子と厚揚げの照り炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 456kcal 塩分 1.7g	牛肉とエリンギの玉子炒め さつま芋の彩煮 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 505kcal 塩分 1.8g
9月5日	いかの天ぷらカレー南蛮 ねぎとちくわのぬた 青菜とチャーシューの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 467kcal 塩分 2.2g	豚肉の中華風ピリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 根菜のカボナータ風 ふるふき大根 エネルギー 413kcal 塩分 1.7g	9月12日	鶏肉と水菜のおろしポン酢 彩りしんじょう 豚肉とこんにゃく炒め マカロニトマトソース エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	青椒肉絲 チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 435kcal 塩分 1.8g
9月6日	ハッシュドビーフ 濃厚ポテトサラダ 海老の和風玉子とじ すき昆布煮 エネルギー 445kcal 塩分 2.2g	ほうれん草オムレツ ワカメとカニカマの酢の物 あさりと玉葱の酒蒸し 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 438kcal 塩分 2.4g	9月13日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) じゃが芋のマーボー炒め ミモザ風はんぺん温サラダ ほうれん草のおひたし エネルギー 479kcal 塩分 2.0g	鶏の照焼き ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 445kcal 塩分 1.7g
9月7日	和風ロールキャベツ エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつま芋サラダ エネルギー 391kcal 塩分 1.8g	豚肉と筍のネギ塩炒め マカロニのベベロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	9月14日	野菜と豚肉のカレー炒め さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	韓国風焼肉炒め 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 472kcal 塩分 1.8g