

【10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	
10月1日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	牛肉のネギ塩炒め	10月1日	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め		
10月2日	シェルマカロニのペペロン風	大学芋	10月2日	里芋のそぼろあんかけ	さつまいもサラダ		
10月3日	茄子とオクラのトマトソース煮	四色豆腐	10月3日	あさりと野菜の炒め煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ		
10月4日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	10月4日	枝豆の白和え	大根の利休和え		
木	エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 498kcal 塩分 2.9g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g		
10月5日	えび入りカツ	水炊き風鶏鍋	10月5日	豚すき	さばのソースカツ		
10月6日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ミモザサラダ	10月6日	温野菜サラダ	彩りしんじょう		
10月7日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ビーフン炒め	10月7日	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め		
10月8日	小松菜の胡麻和え	ねぎとちくわのねた	10月8日	はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮		
金	エネルギー 470kcal 塩分 2.5g	エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g		
10月9日	サワラの煮付け	豚肉と春菊のオイスター炒め	10月9日	豚肉のマヨネーズ風炒め	いかの天ぷらカレー南蛮		
10月10日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め	10月10日	キャベツとハムの中華炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮		
10月11日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味	10月11日	鶏大豆の和風トマト煮	麩チャンプルー		
10月12日	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物	10月11日	わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物		
土	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g		
10月13日	若鶏の利休焼き	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	10月13日	油淋鶏	あさりの深川煮(井)		
10月14日	コーン春雨サラダ	さんびら蓮根	10月13日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ		
10月15日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮	10月14日	おでん風煮物	紅生姜		
10月16日	ひじき煮	マカロニのペペロン風	10月14日	オクラと昆布のたくあんちらし	紅生姜		
日	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 432kcal 塩分 3.9g		
10月17日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	チキンステーキ(醤油ソース)	10月17日	豚肉とエリンギのバター醤油	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風		
10月18日	厚焼き玉子	ジャガ芋のスパイス蒸し	10月18日	四色なます	キャベツとツナのレモン和え		
10月19日	大根と椎茸の煮物	野菜の味噌炒め	10月19日	茄子と厚揚げの照り炒め	ソーセージとブロッコリーの玉子炒め		
10月20日	オクラのおかか和え	春雨の酢の物	10月19日	中華風もやし炒め	切干大根煮		
月	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	エネルギー 448kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g		
10月21日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	10月21日	ホッケの照焼き	鶏カツ		
10月22日	ニラとあさりの玉子とじ	キャベツの蒸し鶏サラダ	10月21日	パンパンジーサラダ	野菜の三杯酢		
10月23日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	10月22日	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		
10月24日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	10月23日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮		
火	エネルギー 444kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	エネルギー 469kcal 塩分 1.3g		
10月25日	白菜と豚肉のうま煮	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	10月25日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース		
10月26日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	厚揚げのかか煮	10月26日	ハムとキャベツのマリネ	ズッキーニとインゲンのソテー		
10月27日	ポトフ風	ポークビーンズ	10月27日	鶏と大根の味噌煮	芋煮風		
10月28日	マカロニサラダ	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	10月28日	さんびらごぼう	うぐいす豆		
水	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g		