

【11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	
1	豚肉と野菜のおろしポン酢	1	鶏の照焼き	1	牛肉と春菊のごま味噌炒め	1	鶏肉ときのこのトマト煮
1	コーンとツナのサラダ	1	ミックスビーンズ	1	チリ豆腐	1	肉焼きそば
月	茄子とオクラのトマトソース煮	月	カレー風味ソテー	8	鶏団子の炊き合わせ	8	あざりとじゃが芋のクリーム煮
1	さつま揚げの味噌炒め	日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	日	チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	ごぼうサラダ
日	エネルギー 451kcal	日	エネルギー 498kcal	日	エネルギー 459kcal	日	エネルギー 484kcal
日	塩分 1.7g	日	塩分 1.8g	日	塩分 1.9g	日	塩分 2.2g
1	煮込みハンバーグ	1	豚肉と筍のネギ塩炒め	1	豚肉の甘辛炒め	1	牛すきやき(丼)
1	小松菜の辛子和え	1	シュルマカロニサラダ	1	大根の煮物洋風仕立て	1	ほうれん草の辛子和え
月	中華風鶏さんぴら	月	酢豚風炒め	9	厚揚げの五目あんかけ	9	大根さくら漬
2	南瓜サラダ	日	ほうれん草の磯辺和え	日	ワカメのたらこ和え	日	大根さくら漬
月	エネルギー 499kcal	月	エネルギー 467kcal	月	エネルギー 452kcal	月	エネルギー 455kcal
月	塩分 2.5g	月	塩分 2.2g	月	塩分 2.0g	月	塩分 2.6g
1	鶏肉のチリソース炒め	1	揚げアジの野菜あんかけ	1	酢豚	1	焼き鳥風
1	大根のあんかけ	1	オクラのごま和え	1	無限なす	1	キャベツのピリ辛漬け
月	中華風鶏さんぴら	月	さつま芋のケチャップ煮	1	ひじきと挽肉の炒め物	1	野菜の甘酢炒め
3	三色炒め煮	日	ツナマカロニサラダ	0	しろ菜のごま炒め	日	大根サラダ
日	エネルギー 440kcal	日	エネルギー 514kcal	日	エネルギー 485kcal	日	エネルギー 423kcal
火	塩分 1.6g	火	塩分 1.5g	火	塩分 1.8g	火	塩分 1.3g
1	豚肉の塩麹焼き	1	鶏の柚子胡椒焼き	1	エビと白菜のクリーム煮	1	鶏肉と里芋のカレー煮
1	大豆サラダ	1	里芋としめじの煮物	1	カリフラワーのレモンマリネ	1	ねぎとちくわのぬた
月	和風カレー煮	月	ナスとイタリヤン野菜の塩炒め	1	根菜のカボナーダ風	1	青菜とチャーシューの刻み炒め
4	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	日	ふきの二杯酢	日	ふるふき大根	日	ツナとキャベツの炒め物
日	エネルギー 473kcal	日	エネルギー 434kcal	日	エネルギー 391kcal	日	エネルギー 447kcal
水	塩分 2.2g	水	塩分 1.8g	水	塩分 1.9g	水	塩分 2.1g
1	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	1	豚肉ときのこのクリーム煮	1	ホイコーロー	1	イワシの山椒煮
1	青菜のナムル	1	厚揚げのそぼろ煮	1	ワカメとカニカマの酢の物	1	濃厚ポテトサラダ
月	白菜とミンチの中華炒め	月	糸コンと鶏肉の煮物	1	あざりと玉葱の酒蒸し	1	海老の和風玉子どじ
5	コーン春雨サラダ	日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	牛蒡とベーコンのソテー	2	すき昆布煮
日	エネルギー 468kcal	日	エネルギー 457kcal	日	エネルギー 461kcal	日	エネルギー 439kcal
木	塩分 1.9g	木	塩分 2.2g	木	塩分 2.4g	木	塩分 1.9g
1	さばのハニーマスタードカツ	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
1	菜と種のきつと煮	1	カニ風味サラダ	1	マカロニのペペロン風	1	エノキ茸の煮浸し
月	マーボー豆腐	月	大根と椎茸の煮物	1	きのこの炒り豆腐	1	味噌田菜
6	小松菜と玉葱のツナ和え	日	竹輪と野菜の胡麻ごし	3	ワカメの胡麻マヨ和え	3	ひじきと大豆の煮物
日	エネルギー 498kcal	日	エネルギー 513kcal	日	エネルギー 467kcal	日	エネルギー 378kcal
金	塩分 1.6g	金	塩分 2.4g	金	塩分 2.2g	金	塩分 1.7g
1	豚肉とナスの味噌炒め	1	鶏唐揚げのチリソース掛け	1	鶏のスパイス炒め	1	豚肉と春菊のオイスター炒め
1	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	1	ツナのあっさり煮	1	チンゲン菜の煮浸し	1	白菜の生姜和え
月	親子煮	月	肉じゃが	1	おでん風煮物	1	豆腐のチャップルー
7	大根の利休和え	日	中華風もやし炒め	4	露とアサリの煮物	4	牛蒡の中華マリネ
日	エネルギー 448kcal	日	エネルギー 495kcal	日	エネルギー 421kcal	日	エネルギー 458kcal
土	塩分 1.9g	土	塩分 2.2g	土	塩分 1.9g	土	塩分 1.9g