【12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。



	昼食	夕食
12月1日 火	豚肉のカレー煮	トマトオムレツ
	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー
	茄子のそぼろ煮	さつま芋の肉じゃが風
	春菊のお浸し	ひじきサラダ
	エネルギー 469kcal	エネルギー 435kcal
	塩分 2.3g	塩分 1.4g
12月2日 水	イカとブロッコリーのレモン炒め	煮込みハンバーグ(トマト)
	ズッキーニとインゲンのソテー	ごぼうサラダ
	さつま芋のトマトソース煮	チャーシュー野菜炒め
	青菜のソテー	白菜の錦和え
	エネルギー 426kcal	エネルギー 511kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.7g
12月3日 木	八宝菜	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
	ほうれん草のおかか和え	じゃが芋のそぼろあんかけ
	きのこの炒り豆腐	あさりと玉葱の酒蒸し
	牛蒡の胡麻和え	ワカメの酢の物
	エネルギー 423kcal	エネルギー 470kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.2g
12月4日 金	鶏肉のトマトクリーム煮	チリソースミートボール
	厚揚げの煮物	南瓜煮
	酢豚風炒め	筑前煮
	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮
	エネルギー 445kcal	エネルギー 501kcal
	塩分 1.6g	塩分 2.4g
12月5日 土	豚しゃぶ	ブリの西京焼き.
	きのことちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮
	ハムと玉葱の玉子とじ	芋煮風
	しっとり卵の花	チンゲン菜ともやしのナムル
	エネルギー 471kcal	エネルギー 449kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.9g
12月6日 日	鶏のさっぱりお酢煮	いかの天ぷらカレー南蛮
	大学芋	シェルマカロニのペペロン風
	四色豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮
	白菜の中華マリネ	ワカメの土佐酢和え
	エネルギー 445kcal	エネルギー 468kcal
	塩分 1.5g	塩分 2.0g
12月7日 月	チキンステーキ(オニオンソース)	牛肉ときのこの柚子風味炒め
	ミモザサラダ	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
	ピーフン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
	ねぎとちくわのぬた	小松菜の胡麻和え
	エネルギー 470kcal	エネルギー 489kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.8g
12月8日 火	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物
	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあさりの玉子とじ
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め
	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
	エネルギー 423kcal	エネルギー 454kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.5g
12月9日 水	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豆腐と豚肉の中華炒め
	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て
	肉じゃがカレー風味	キャベツと鶏肉の華風炒め
	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え
	エネルギー 478kcal	エネルギー 423kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g
12月10日 木	水炊き風鶏鍋	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
	きんぴら蓮根	コーン春雨サラダ
	イカと大根の炒め煮	ヘルシーチンジャオ
	マカロニのペペロン風	ひじき煮
	エネルギー 428kcal	エネルギー 498kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.2g
12月11日 金	ナガメヌケの味噌煮	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
	ジャガ芋のスパイス蒸し	厚焼き玉子
	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物
	春雨の酢の物	オクラのおかか和え
	エネルギー 423kcal	エネルギー 420kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.8g
12月12日 土	チキンカツ	豚ちり鍋風
	厚揚げのかか煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
	ポークビーンズ	ポトフ風
	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ
	エネルギー 494kcal	エネルギー 460kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.9g
12月13日 日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)
	さつまいもサラダ	里芋のそぼろあんかけ
	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮
	大根の利休和え	枝豆の白和え
	エネルギー 488kcal	エネルギー 469kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.7g
12月14日 月	豚ニラ玉	牛肉のトマト煮
	彩りしんじょう	温野菜サラダ
	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	けんちん煮
	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ
	エネルギー 505kcal	エネルギー 461kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.7g

高齢者向け配食サービス
まごころ弁当させぼ本店

住所　佐世保市八幡町17-18-1F
TEL　(0956)55-8403