

# 【11月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ まごころ弁当の ★★ ★★ 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類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。



高齢者向け配食サービス

## まごころ弁当

下関店:083-235-2200

北九州店:093-967-1398

	昼食	夕食		昼食	夕食
1	ポークカレー	アジの胡麻風味噌焼(50)	1	冷しゃぶ風	イタリアンオムレツ
1	シーザーサラダ	なめこ山菜和え	1	ジャーマンポテト	人参マリネ
月		はんぺんの玉子とじ	月	豆腐の肉そぼろあんかけ	法蓮草の辛子和え
1	福神漬け	中華ドレサラダ	8	春菊のおかか和え	ピーマン炒め
日			日		ソースきんぴら
火	エネルギー 434kcal 塩分 2.3g	エネルギー 492kcal 塩分 2.4g	火	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
1	鮭の南蛮漬け	ヒレカツ	1	サバの味噌煮(50)	肉団子のきのこあんかけ
1	春雨巾着	竹の子と人参のおかか煮	1	チンゲン菜とカニカマの和え物	豆サラダ
月		豆腐まんじゅう(南瓜)	月	りんごシロップ漬	野菜ソテー
2	牛肉とインゲンの炒め物	ロールキャベツ煮	9	酢豚風炒め	しろ菜の胡麻和え
日	チンゲン菜のツナ和え	れんこんの生姜炒め	日	大根煮	
水	エネルギー 567kcal 塩分 1.1g	エネルギー 492kcal 塩分 1.0g	水	エネルギー 495kcal 塩分 1.3g	エネルギー 465kcal 塩分 2.2g
1	チキンときのこのトマト煮込み	おでん	1	チキンステーキ(塩)	カニシューマイ
1	和風スパゲティ	しる菜の和え物	1	若芽の酢の物	味もやし
月	ジャンボ餃子	野菜の甘酢炒め	月	キャベツのバジルソテー	春雨サラダ
3	肉じゃが	南瓜サラダ	0	豚肉入り五目きんぴら	田舎煮
日	法蓮草のバターソテー		日	法蓮草の柚子醤油和え	小松菜のナムル
木	エネルギー 500kcal 塩分 1.3g	エネルギー 427kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 503kcal 塩分 2.5g	エネルギー 493kcal 塩分 2.6g
1	サワラの照焼き(45)	ホイコーロー	1	すき焼き風煮	ブリ大根煮
1	金時煮豆	レンコンのじゃこ煮	1	里芋の含め煮	だし巻き玉子
月	キャベツのごま酢和え	大根のうま煮	1	豚肉のオイスター炒め	そぼろ入り野菜炒め
4	肉豆腐	ワカメの青ジソサラダ	1	ひじき煮	青菜のおひたし
日	野菜のピーナッツ和え		日		
金	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	エネルギー 436kcal 塩分 2.4g	金	エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g
1	和風ハンバーグ	白身魚のもろみ焼き	1	豚のにんにく味噌焼き	えびカツ
1	グリーンアスパラ	キャベツの塩炒め	1	法蓮草の磯辺和え	白菜の柚子香り和え
月	バジルポテト	里芋のそぼろ煮	1	スパゲティイタリアン	ツナのあっさり煮
5	中華うま煮炒め	牛肉と法蓮草の炒め物	2	筑前煮	麻婆豆腐
日	切干大根煮	ひじきとハムの酢の物	日	フルーツポンチ	ごま南瓜
土	エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	エネルギー 495kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 496kcal 塩分 1.3g	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g
1	鶏の唐揚げ	太刀魚の幽庵焼き	1	黒メバルの生姜煮	牛肉とエリンギの炒め煮
1	人参煮(银杏)	インゲンソテー	1	チンゲン菜の炒り菜	三色和え
月	野菜の三杯酢	ポテトサラダ	1	こんにゃくとコーンのおかか煮	さつま芋のレモン煮
6	豚肉のいため煮	けんちん煮	1	じゃが芋のそぼろカレー煮	いわしつみれ炊き合わせ
日	法蓮草のおひたし	白菜とさつま揚げの炒り菜	3	きくらげの酢の物	ナスの味噌炒め
日	エネルギー 513kcal 塩分 1.7g	エネルギー 523kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 456kcal 塩分 2.5g	エネルギー 474kcal 塩分 1.4g
1	赤魚の煮付け(45)	豚肉と舞茸の生姜焼き	1	鶏肉のスパイス炒め	サワラの甘酢あんかけ
1	フキの煮物	コーンとツナのサラダ	1	小松菜のごま和え	信田巻
月	蓮根のカレー炒め	さつま芋のケチャップ煮	1	肉野菜煮込み	春菊のおろし和え
7	枝豆がんと	小松菜と揚げの煮浸し	4	昆布の佃煮	親子煮
日	大根の友禅和え		日		サウザンサラダ
月	エネルギー 450kcal 塩分 2.1g	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 465kcal 塩分 2.3g	エネルギー 459kcal 塩分 1.0g