

# 【1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 ★★

●皆様に飽きがこないよう、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

	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	プリの照焼き(50) 大根なます 小松菜の柚子和え 盛合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 黒豆	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え
火	エネルギー 524kcal 塩分 1.5g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	エネルギー 433kcal 塩分 0.9g
1月2日	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆	ジューシーハンバーグ ベントブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ナスの浸し
水	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g	エネルギー 495kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g
1月3日	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) りんごシロップ漬け	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが煮 シーザーサラダ	プリの生姜煮 かぼちゃソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら
木	エネルギー 471kcal 塩分 1.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.7g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g
1月4日	牛肉とインゲンの炒め物 ごま白和え カレービーフン炒め 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物
金	エネルギー 444kcal 塩分 2.5g	エネルギー 463kcal 塩分 1.3g	エネルギー 510kcal 塩分 1.2g	エネルギー 479kcal 塩分 1.2g
1月5日	焼肉メンチ アスパラソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(かに)【1月～3月】 麩とえのきのさっと煮	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ
土	エネルギー 587kcal 塩分 2.4g	エネルギー 413kcal 塩分 1.6g	エネルギー 415kcal 塩分 1.4g	エネルギー 505kcal 塩分 3.0g
1月6日	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 れんこんのごま和え	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ
日	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 484kcal 塩分 2.7g	エネルギー 492kcal 塩分 3.0g	エネルギー 432kcal 塩分 1.3g
1月7日	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え
月	エネルギー 589kcal 塩分 1.9g	エネルギー 460kcal 塩分 1.2g	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	エネルギー 425kcal 塩分 2.2g