

# 【2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
2月1日	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	青椒肉絲 えのき 焼き豆腐の煮奴 ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え	金	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 マーボー竹輪
	エネルギー 544kcal 塩分 1.6g	エネルギー 459kcal 塩分 2.6g	金	エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	エネルギー 459kcal 塩分 1.9g
2月2日	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	土	サバのカレー煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 筍の土佐煮
	エネルギー 505kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 567kcal 塩分 2.8g	エネルギー 489kcal 塩分 0.7g
2月3日	いわしつみれと大豆のトマト煮 しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セバレート)	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	日	豚肉のにんにく味噌焼き 春菊のおろし和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソー
	エネルギー 451kcal 塩分 2.3g	エネルギー 453kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 444kcal 塩分 1.6g	エネルギー 492kcal 塩分 2.4g
2月4日	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	月	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りしじょうの炊き合せ(かに)[1月~3月] 白菜とさつま揚げの炒り菜	牛肉とエリンギの炒め煮 ジャーマンポテト 野菜炒め 豆腐の和風煮
	エネルギー 458kcal 塩分 3.8g	エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 457kcal 塩分 2.3g	エネルギー 410kcal 塩分 1.4g
2月5日	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 からし菜のゴマ炒め	火	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え	アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ
	エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.7g	火	エネルギー 530kcal 塩分 2.6g	エネルギー 425kcal 塩分 1.5g
2月6日	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ(セバレート)	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	水	鮭大根(60) 四色豆腐 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え
	エネルギー 456kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 3.0g	水	エネルギー 463kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 1.9g
2月7日	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	木	チキンカレー シーザーサラダ(セバレート) 福神漬け	かに焼売 人参煮(银杏) だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル
	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 416kcal 塩分 1.4g	木	エネルギー 439kcal 塩分 2.2g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g