

【6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
6月1日	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オクラのごま和え	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	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青ジソサラダ	豆腐ハンバーグ マカロニトマトソース しろ菜のおひたし じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン
土	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	エネルギー 433kcal 塩分 0.9g	エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	エネルギー 479kcal 塩分 1.7g
6月2日	ホキのもろみ焼き チンゲン菜ときのこのソテー 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 ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスパイス蒸し	豚キムチ 青菜の彩り和え 田舎煮 きんぴら	鮭の塩焼き(50) インゲンの胡麻和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐
日	エネルギー 433kcal 塩分 2.4g	エネルギー 485kcal 塩分 2.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.6g	エネルギー 538kcal 塩分 1.4g
6月3日	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが シーザーサラダ	ホッケの幽庵焼き 味もやし インゲンと竹輪の和え物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 蓮根きんぴら	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え 大根のうま煮 春菊のナムル
月	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	エネルギー 453kcal 塩分 2.2g	エネルギー 540kcal 塩分 1.3g	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g
6月4日	白身魚フライ ヤングコーンソテー 小松菜の炒り菜 糸コンと鶏肉の煮物 さつま芋のバター炒め	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 二色和え	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 豆腐しんじょの炊き合せ じゃこピーマン	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮
火	エネルギー 500kcal 塩分 1.2g	エネルギー 478kcal 塩分 1.1g	エネルギー 514kcal 塩分 2.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g
6月5日	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	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピビンバ法蓮草 きのこのすき焼き煮 たたきごぼう	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物
水	エネルギー 416kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 3.0g	エネルギー 479kcal 塩分 2.1g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g
6月6日	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 青菜のピーナッツ和え 昆布と豚肉の煮物 蓮根のカレー炒め	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー しろ菜のおろし和え 茄子のそぼろ煮 フキの煮物	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 法蓮草とハムのマリーネ
木	エネルギー 496kcal 塩分 2.5g	エネルギー 438kcal 塩分 1.5g	エネルギー 456kcal 塩分 1.4g	エネルギー 511kcal 塩分 1.1g
6月7日	鶏肉のスパイス炒め 法蓮草の辛子和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	アリの生姜煮 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	チキンカツ ピーマンソテー 冬瓜のえびあんかけ【6月～9月限定】 野菜のクリーム煮 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ソナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え
金	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	エネルギー 481kcal 塩分 2.1g	エネルギー 488kcal 塩分 0.8g	エネルギー 531kcal 塩分 2.0g