

【8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します ★★

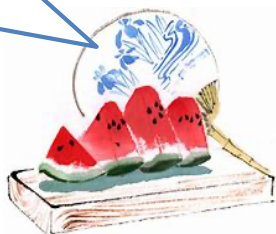
●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●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。

●お知らせ●

仕入れ状況により、献立とは異なるメニューになることがあります。
予めご了承ください。



健康弁当配食サービス

まごころ弁当

奄美店

名瀬真名津町5-6

TEL69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
8月1日	まぐろハンバーグ インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	ハヤシライス 法蓮草の菜種和え りんごのシロップ漬け エネルギー 497kcal 塩分 2.0g	8月1日	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭しやが シーザーサラダ エネルギー 439kcal 塩分 1.7g	ホッケの幽庵焼き 味もやし インゲンと竹輪の和え物 鶏肉と野菜の下マドソース煮 蓮根きんぴら エネルギー 445kcal 塩分 1.7g
8月2日	牛とじ煮 しる菜の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	サケのチャンチャン焼き ごま白和え カレービーフン炒め 麩とえのきのさっと煮 エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	8月9日	自身魚フライ 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 エネルギー 481kcal 塩分 1.1g	牛肉と根菜の煮物 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め 法蓮草のしそひじき和え エネルギー 434kcal 塩分 1.3g
8月3日	栗かぼちゃコロッケ 小松菜の柚子和え 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(枝豆)【7月~9月】 三杯酢和え エネルギー 543kcal 塩分 1.4g	鶏肉のすき煮 京合せ 野菜ソテー レンコンのじゃこ煮 エネルギー 435kcal 塩分 1.7g	8月10日	鶏肉のスパイス炒め ひじきとこんにゃくの炒め煮 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 エネルギー 431kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え がんもの含め煮 マカロニサラダ エネルギー 497kcal 塩分 2.0g
8月4日	韓国風焼肉炒め わかめとしらすの酢の物 さつま芋の彩り煮 青菜のおひたし エネルギー 459kcal 塩分 2.4g	アジの生姜煮 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	8月11日	サワラの磯辺焼き 大根煮 白菜のかか和え 昆布と豚肉の煮物 蓮根のカレー炒め エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	豚のマヨネーズ炒め 法蓮草の辛子和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.5g
8月5日	太刀魚のバジル焼き ユールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル エネルギー 582kcal 塩分 1.6g	豚チリ鍋風 小松菜の磯和え 里芋の中華煮 フルーツみつ豆(寒天入り) エネルギー 399kcal 塩分 1.5g	8月12日	中華丼 にら饅頭 コーン春雨サラダ エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 レンコン肉詰めフライ インゲンの胡麻和え エネルギー 445kcal 塩分 1.9g
8月6日	鶏肉とキャベツのみそ炒め ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 オクラの胡麻和え エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き 小松菜の錦和え エネルギー 377kcal 塩分 1.2g	8月13日	自身魚(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 わかめの青汁サラダ エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	チキンステーキ(醤油) マカロニトマトソース じゃ菜のお浸し じゃが芋としいたげの煮物 バターコーン エネルギー 477kcal 塩分 1.4g
8月7日	ホキのもろみ焼き チンゲン菜ときのこのソテー キャベツのゆかり和え さつま芋とレーズンの煮物 昆布豆 エネルギー 459kcal 塩分 1.3g	豆腐ハンバーグ ペンタプルサラダ 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 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	8月14日	豚肉としめじの味噌生姜炒め 小松菜のかか和え 田舎煮 きんぴら エネルギー 419kcal 塩分 2.0g	鮭の塩焼き 春菊のおろし和え ブギと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 515kcal 塩分 0.8g
8月8日			8月15日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月15日	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醬油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 546kcal 塩分 2.5g	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 エネルギー 403kcal 塩分 1.5g	8月25日	肉団子のきのこあんかけ さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ 白菜の辛子柚子和え エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	サワラの西京焼 そら豆ソテー 若竹煮 ハムと玉葱の玉子とじ きのこのおひたし エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	8月29日	ポークチャップ ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きやら露風 エネルギー 430kcal 塩分 2.3g			
8月16日	ジュシーハンバーグ バジルポテト スパゲティサラダ 大豆のコンソメ煮 じゃこピーマン エネルギー 577kcal 塩分 2.2g	アジのから揚げ甘酢あんかけ 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.1g	8月26日	アカウオの生姜煮 花さつま 法蓮草の三色和え 肉野菜煮込み ごぼうのごまよごし エネルギー 430kcal 塩分 2.4g	ホイコーロ バンバンジーサラダ 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ エネルギー 437kcal 塩分 1.3g	8月30日	太刀魚のスパイス焼き ピースソテー 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 オクラのかか和え エネルギー 528kcal 塩分 1.2g	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 432kcal 塩分 1.9g			
8月17日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ビビンバほうれん草 きのこのすき焼き煮 たたきごぼう エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	豚キムチ キャベツのレモン酢和え 三種根菜つみれの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 エネルギー 408kcal 塩分 1.2g	8月27日	煮込みハンバーグ さつま芋サラダ おふくろ煮 青菜の磯辺和え エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	アジの胡麻風味味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え エネルギー 449kcal 塩分 1.7g	8月31日	チキンピカタ スパンテー 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	ホッケの照焼き 四色なます 大焼売 いり鶏 法蓮草の胡麻和え エネルギー 461kcal 塩分 1.4g			
8月18日	味噌つくね フキの煮物 信田巻 野菜の山椒風味炒め えのきのおろし和え エネルギー 493kcal 塩分 1.2g	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー からし菜のゴマ炒め 茄子のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	8月28日	牛しぐれ煮 なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	サバの照焼き チンゲン菜のおひたし レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ エネルギー 476kcal 塩分 1.3g						
8月19日	えび焼売 インゲン ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 青菜の彩り and え エネルギー 541kcal 塩分 1.6g	チキンカツ 山菜煮 チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮 豆サラダ エネルギー 494kcal 塩分 2.0g	8月29日	白身魚(メル)の磯辺焼き 白菜の煮浸し 2 ビビンバソテー 肉じゃが インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 414kcal 塩分 2.1g	鶏肉の味噌炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) 豆腐と野菜の含め煮 うぐいす豆 エネルギー 445kcal 塩分 1.0g						
8月20日	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 豆腐五目揚煮 法蓮草の菜種和え エネルギー 472kcal 塩分 2.4g	ブリの照焼き キャベツのピリ辛漬け ひじき煮 豚大根 梅春雨 エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	8月30日	すき焼き風メンチ コールスローサラダ 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め 法蓮草のピーナッツ和え エネルギー 488kcal 塩分 1.2g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子 and え エネルギー 457kcal 塩分 1.9g						
8月21日	タチウオの磯辺焼き ピーマンソテー プレーンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中 and 華和え エネルギー 507kcal 塩分 2.0g	ビーフカレー ごぼうサラダ 福神漬 エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	8月31日	サワラのバター醬油焼き キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス マカロニサラダ エネルギー 549kcal 塩分 1.7g	牛肉と法蓮草の炒め物 梅酢和え じゃが芋の旨煮 小松菜ともやしのナムル エネルギー 457kcal 塩分 1.9g						

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願ひします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。