

【9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。

●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
9月1日	メバルの生姜煮 味噌やし じろ菜のお浸し 筑前煮	牛丼 小松菜の煮浸し	9月8日	豚肉のにんにく味噌焼き 山菜煮 ごぼうと竹輪の柳川風 大根の生姜酢和え	夕飯の幽庵焼き しば漬げ 南瓜ツタエ 肉豆腐 小松菜の辛子和え
火	エネルギー 424kcal 塩分 2.2g	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 431kcal 塩分 2.0g	エネルギー 500kcal 塩分 1.9g
9月2日	ロールキャベツの炊き合せ チンゲン菜のごま和え 厚揚げの五目炒め さつま芋の甘煮	アジの塩焼き 大根煮 白菜のおかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 切昆布と筍の煮物	9月9日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 春菊のナムル 野菜炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	チキンステーキ(塩) バターコーン ジャーマンポテト 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)【7月~9月】 えのきのおろし和え
水	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	エネルギー 433kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 398kcal 塩分 1.8g	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g
9月3日	サケの南蛮漬げ 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	グリルハンバーグ シャトー人参 ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) アサリ深川煮 ひじきの梅和え	9月10日	鶏肉のチリソース炒め 豚肉のチリソース炒め 筋と人参のおかか煮 黒豆がんも しろ菜のごま和え	アカウオの煮付け たたきごぼう 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め れんこんの土佐煮
木	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 492kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 444kcal 塩分 2.3g
9月4日	豚肉の生姜焼き バジルポテト けんちん煮 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	海鮮チリ炒め 京合せ 鶏肉と里芋のカレー煮 ピリ辛こんにゃく	9月11日	サケ大根 フキと油揚げの炒り煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のお浸し	照焼つくね きのこソテー 和風スパゲティ 豚肉入り五目きんぴら 二色和え
金	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g	エネルギー 462kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 465kcal 塩分 1.2g	エネルギー 525kcal 塩分 2.0g
9月5日	白身魚(ホキ)の梅香焼き 花人参 れんこんのじゃこ煮 豆腐の肉そぼろあんかけ 小松菜のお浸し	すき焼き風煮 ほうれん草とマグロフレークの和え物 ほっこり煮合せ ごぼうとベーコンのソテー	9月12日	牛肉とエリンギの炒め煮 白菜の生姜和え マーボー豆腐 ごま南瓜	カニ焼売 さくら漬げ だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル
土	エネルギー 423kcal 塩分 1.5g	エネルギー 434kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 453kcal 塩分 1.1g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
9月6日			9月13日		
9月7日	サバのカレー煮 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	焼肉メンチ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 ほうれん草の菜種和え	9月14日	豚肉の中華風炒め さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め 梅ごぼう	白身魚(メル)のバジル焼き じゃこピーマン 大根サラダ(ドレッシング別添え) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ
月	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	エネルギー 509kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g	エネルギー 441kcal 塩分 2.1g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
9月15日	サワラの利休煮 青菜の彩り和え 季節の焼売(枝豆)【7~9月限定】 親子煮 うずら豆 エネルギー 523kcal 塩分 1.6g	肉団子の酢豚風 インゲンのおかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮 エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	9月22日	牛肉とインゲンの炒め物 ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 白菜の和え物 エネルギー 505kcal 塩分 1.2g	バーグピカタ しろ菜のおかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ エネルギー 492kcal 塩分 1.7g	9月22日	揚げアカウオの野菜あんかけ 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め マカロニソテー エネルギー 470kcal 塩分 1.6g	豚すき ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 根菜の五目煮 チンゲン菜のしらす和え エネルギー 416kcal 塩分 1.2g			
9月16日	ボークビーンズ ひじきサラダ 南瓜とベーコンの煮物 オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.4g	ホッケの幽庵焼き 人参煮 ニラ玉あんかけ 大根としいたけの煮物 チンゲン菜のお浸し エネルギー 410kcal 塩分 2.1g	9月23日	カニ玉あんかけ(あん別添え) ほうれん草のお浸し 茄子と厚揚げの照り炒め フルーツみつ豆 エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え) 南瓜煮 野菜のクリーム煮 れんこんの生姜炒め エネルギー 432kcal 塩分 1.3g	9月23日	ハンバーグデミグラスソース シヤトー人参 ほうれん草の錦和え 姫高野の炊き合せ 南瓜とハムのサラダ エネルギー 486kcal 塩分 2.0g	ブリの生姜煮 しば漬け じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 510kcal 塩分 2.2g			
9月17日	白身魚(シルバー)のマリネ ほうれん草のバターソテー 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 505kcal 塩分 1.3g	和風おろしハンバーグ ベジタブルサラダ 小松菜の柚子和え サケじゃがバター ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	9月24日	鶏団子の豆乳煮 キャベツのピリ辛漬け 野菜のカレー炒め オクラのごま和え エネルギー 395kcal 塩分 1.3g	サワラの幽庵焼き ヤングコーンソテー 鶏大豆 豆腐しんじょの炊き合せ ひじきの梅和え エネルギー 484kcal 塩分 2.2g						
9月18日	ハムカツ ごぼうサラダ 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物 エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	八宝菜 からし菜のごま炒め チーズオムレツ きのことさつま芋煮 エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	9月25日	サバの味噌煮 ほうれん草の辛子和え わかめとしらすの酢の物 五目巾着の炊き合せ 黒豆 エネルギー 538kcal 塩分 2.5g	チキンステーキ(レモン風味) 人参マリネ 中華風春雨サラダ 田舎煮 チンゲン菜のソテー エネルギー 476kcal 塩分 2.2g						
9月19日	カレイの生姜煮 大根なます じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 小松菜のおかか和え エネルギー 440kcal 塩分 2.6g	グリルチキン スパソテー 茄子のトマトソース 野菜の山椒風味炒め ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	9月26日	豚肉とえのきのトマトソース炒め キャベツのごま酢和え がんものみぞれ煮 マッシュサラダ エネルギー 488kcal 塩分 1.6g	エビカツ 小松菜の磯和え 豆腐のあんかけ 鶏ごぼう さつま芋のバター炒め エネルギー 520kcal 塩分 1.6g						
9月20日			9月27日								
9月21日	アカウオの照焼き ピースソテー 小松菜ともやしのナムル 牛肉と大根の甘辛煮 わかめの生姜酢和え エネルギー 443kcal 塩分 1.5g	鶏のチャンチャン焼き ほうれん草とハムのクリーム煮 ふわふわ豆腐あんかけ つぼ漬け エネルギー 482kcal 塩分 2.3g	9月28日	チャプチェ 小松菜の煮浸し 三種根菜つみれの炊き合せ 中華わかめ和え エネルギー 425kcal 塩分 2.0g	サケのバター醤油風味 白菜の生姜和え 切干とベーコンの煮物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 535kcal 塩分 2.9g						

★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。