

【11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。



高齢者向け配食サービス

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	
1				1			
1				1			
1				8			
日				日			
1	サワラの西京焼き	肉団子のきのこあんかけ		1	ハヤシオムレツ	ポークチャップ	
1	そら豆ソテー			1	インゲンソテー		
月	若竹煮	さつま揚げの味噌炒め		月	大豆大根	ひじきとさつま揚げの煮物	
2	ハムと玉葱の玉子とじ	和風ポトフ		9	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんも)	
日	きのこのお浸し	白菜の辛子柚子和え		日	きゃら露風	フルーツポンチ	
月	エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g		月	エネルギー 430kcal 塩分 2.3g	エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	
1	ホイコーロー	アカウオの生姜煮		1	青椒肉絲	サケとじゃが芋の旨つゆバター	
1		花さつま		1			
月	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	ほうれん草の三色和え		月	焼き豆腐の煮奴	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え)	
3	南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み		0	根菜の五目煮	さつま芋のそぼろ煮	
日	柚子白和え	ごぼうのごまよごし		日	チンゲン菜のツナ和え	オクラのおかか和え	
火	エネルギー 431kcal 塩分 1.2g	エネルギー 430kcal 塩分 2.4g		火	エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	エネルギー 476kcal 塩分 1.0g	
1	アジのごま風味噌焼き	煮込みハンバーグ		1	ホッケの照焼き	チキンピカタ	
1	小松菜と揚げの煮浸し			1	四色なます	スパソテー	
月	フキのおかか煮	さつま芋サラダ		月	大焼売	一夜漬(キャベツ・人参)	
4	鶏ごぼう	おふくろ煮		1	肉じゃが	茄子の味噌炒め	
日	豆腐のカニ風あんかけ	青菜の磯辺和え		日	ほうれん草のごま和え	ミニ豆腐サンド	
水	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g		水	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	
1	サバの照焼き	鶏肉の味噌炒め		1	牛丼	メバルの生姜煮	
1	チンゲン菜のお浸し			1		味もやし	
月	れんこんの梅和え	なめこ山菜和え		月	小松菜の煮浸し	しろ菜のお浸し	
5	白菜とミンチの中華炒め	野菜つみれの炊き合せ		2		筑前煮	
日	わかめと蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ		日	紅生姜	コーン春雨サラダ	
木	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.9g		木	エネルギー 499kcal 塩分 1.6g	エネルギー 424kcal 塩分 2.2g	
1	牛しぐれ煮	白身魚(メル)の磯辺焼き		1	アジの塩焼き	グリルハンバーグ	
1		白菜の煮浸し		1	大根煮	シャトー人参	
月	麩とえのきのさっと煮	ビビンバソテー		月	白菜のおかか和え	チンゲン菜のごま和え	
6	おでん風煮物	炒り鶏		3	麩と豚肉のチャンプルー	厚揚げの五目炒め	
日	うぐいす豆	インゲンと竹輪の和え物		日	切昆布と筍の煮物	さつま芋の甘煮	
金	エネルギー 508kcal 塩分 1.5g	エネルギー 409kcal 塩分 1.9g		金	エネルギー 433kcal 塩分 1.5g	エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	
1	家常豆腐(ジャージヤ豆腐)	すき焼き風メンチ		1	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け	
1		コールスロニサラダ		1			
月	焼きそば	大豆のトマト煮		1	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	三角いなり	
7	ふんわり玉子のエビあんかけ	野菜の甘酢炒め		4	アサリ深川煮	野菜ソテー	
日	チンゲン菜の辛子和え	ほうれん草のピーナッツ和え		日	ひじきの梅和え	大根の友禅和え	
土	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 508kcal 塩分 1.2g		土	エネルギー 436kcal 塩分 1.7g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1						
1						
1						
5						
日						
1	すき焼き風煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き	1 カニ焼売	1 牛肉とエリンギの炒め煮	1 グリルチキン	1 カレイの生姜煮
1	ほうれん草とマグロフレークの和え物	花人参	1 さくら漬け	1 白菜の生姜和え	1 スパソテー	1 大根なます
1	ほっこり煮合せ	れんこんのじゃこ煮	2 だし巻き玉子	2 白菜の生姜和え	3 茄子のトマトソース	3 じゃが芋マーボー炒め
6	ごぼうとベーコンのソテー	豆腐の肉そぼろあんかけ	3 さつま芋の煮しめ	3 マーボー豆腐	0 野菜の山椒風味炒め	0 ふわふわ豆腐あんかけ
日		小松菜ともやしのナムル	小松菜のナムル	ごま南瓜	日 ほうれん草のピーナッツ和え	日 小松菜のおかか和え
月	エネルギー 434kcal 塩分 1.2g	エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 453kcal 塩分 1.1g	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	エネルギー 462kcal 塩分 2.5g
1	サワラの照焼き	あらびき肉団子	1 チキンカレー	1 グラタンカツ		
1	カリフラワー甘酢和え	フキの煮物	1 シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	1 ほうれん草の柚子醤油和え		
1	小松菜の炒り菜	白菜のレモン酢和え	2 鶏じゃが	2 茄子とピーマンの味噌炒め		
7	鶏じゃが	中華うま煮炒め	4 マーボー竹輪	4 北海煮		
日		大根のカニ風味あんかけ	福神漬け	きくらげの酢の物		
火	エネルギー 454kcal 塩分 1.4g	エネルギー 423kcal 塩分 1.2g	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	エネルギー 517kcal 塩分 2.3g		
1	焼肉メンチ	サバのカレー煮	1 白身魚(メル)のバジル焼き	1 豚肉の中華風炒め		
1	インゲン	人参マリネ	1 じゃこピーマン	1 じゃこピーマン		
1	野菜の三杯酢	ポテトサラダ	2 大根サラダ(ドレッシング別添え)	2 さつま芋のレモン煮		
8	豚肉の炒め煮	高野の炊き合せ	5 ひじきと挽肉の炒め物	5 ビーフン炒め		
日		チンゲン菜と干しエビの塩炒め	フルーツポンチ	梅ごぼう		
水	エネルギー 509kcal 塩分 1.3g	エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	エネルギー 441kcal 塩分 2.1g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g		
1	タチウオの幽庵焼き	豚肉のにんにく味噌焼き	1 肉団子の酢豚風	1 サワラの利休煮		
1	しば漬け	山菜煮	1 インゲンのおかか和え	1 青菜の彩り和え		
1	南瓜ソテー	ごぼうと竹輪の柳川風	2 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	2 季節の焼売(南瓜)【10~2月限定】		
9	肉豆腐	大根の生姜酢和え	6 昆布の佃煮	6 親子煮		
日				うずら豆		
木	エネルギー 499kcal 塩分 1.9g	エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	エネルギー 517kcal 塩分 1.7g		
1	チキンステーキ(塩)	イタリアンオムレツ	1 ホッケの幽庵焼き	1 ポークビーンズ		
1	バターコーン	ピーマンソテー	1 人参煮	1 人参煮		
2	ジャーマンポテト	春菊のナムル	2 ニラ玉あんかけ	2 ひじきサラダ		
0	カニ入りつみれの炊き合せ【11月~3月】	野菜炒め	7 大根としいたけの煮物	7 南瓜とベーコンの煮物		
日		白菜とさつま揚げの炒り菜	チンゲン菜のお浸し	オクラの梅和え		
金	エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	エネルギー 398kcal 塩分 1.8g	エネルギー 410kcal 塩分 2.1g	エネルギー 441kcal 塩分 1.4g		
1	アカウオの煮付け	鶏肉のチリソース炒め	1 和風おろしハンバーグ	1 白身魚(シルバー)のマリネ		
1	たたきごぼう	筍と人参のおかか煮	1 ベジタブルサラダ	1 ほうれん草のバターソテー		
2	青菜と蒲鉾の和え物	黒豆がんと	2 小松菜の柚子和え	2 ほうれん草のバターソテー		
1	酢豚風炒め	しろ菜のごま和え	8 サケじゃがバター	8 茄子のそぼろ煮		
日			ピーマンと筍の炒め物	里芋の煮物		
土	エネルギー 444kcal 塩分 2.3g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	エネルギー 504kcal 塩分 1.2g		

★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問い合わせください。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。