

【7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。

仕入れ状況により献立表と異なるものが入ることがありますのでご了承ください



シニア向け配食サービス

まごころ弁当

奄美店

奄美市名瀬真津5-6向井ビル1F

TEL69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
7月7日	鶏のチャンチャン焼き	ホッケの幽庵焼き 人参煮	7月7日	サバの味噌煮 スナックえんどう	冷しゃぶ風(ごまだれ別添え)
1日	ひじきサラダ 南瓜とベーコンの煮物 オクラの梅和え	ニラ玉あんかけ サゲじゃがバター チンゲン菜のお浸し	8日	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	南瓜煮 野菜のクリーム煮 れんこんの生姜炒め
木	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	エネルギー 456kcal 塩分 1.3g
7月7日	自身魚(シルバー)のマリネ	ポークビーンズ	7月7日	牛肉とほうれん草の炒め物	サワラの幽庵焼き
2日	ほうれん草のバターソテー 茄子のそぼろ煮 里芋の煮物	小松菜の柚子和え 糸コンと鶏肉の煮物 れんこんきんぴら	9日	キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 オクラのごま和え	小松菜の磯和え 鶏大豆 マーボー豆腐 ひじきの梅和え
金	エネルギー 501kcal 塩分 1.2g	エネルギー 402kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g
7月7日	ハムカツ ごぼうサラダ 青菜の磯辺和え 牛肉と大根の甘辛煮 ピーマンと筍の炒め物	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	7月10日	カニ玉あんかけ(あん別添え) わかめとしらすの酢の物 五目巾着の炊き合せ きゃら露風	チキンステーキ(醤油) マカロニトマトソテー 中華風春雨サラダ 野菜のカレー炒め チンゲン菜のソテー
土	エネルギー 537kcal 塩分 1.7g	エネルギー 445kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 437kcal 塩分 2.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g
7月7日			7月7日		
4日			1日		
1日			1日		
7月7日	グリルチキン スパソテー きのこのお浸し いわしつみれの炊き合せ れんこんのじゃこ煮	サバのレモンマリネ エビいなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮	7月7日	アジの梅煮 カリフラワー甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 黒豆	鶏肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のナムル じゃが芋の旨煮 焼きそば
月	エネルギー 465kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 2.5g	月	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 434kcal 塩分 1.7g
7月7日	カレイの生姜煮 ピースソテー ほうれん草とハムのクリーム煮 枝豆腐の炊き合せ わかめの生姜酢和え	牛肉とエリンギの炒め煮 小松菜ともやしのナムル 昆布と豚肉の煮物 つば漬け	7月7日	牛肉とインゲンの炒め物 切干とベーコンの煮物 三種根菜つみれの炊き合せ 小松菜の煮浸し	サケのバター醤油風味 白菜の生姜和え 中華わかめ和え 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)
火	エネルギー 435kcal 塩分 2.4g	エネルギー 474kcal 塩分 2.7g	火	エネルギー 526kcal 塩分 2.6g	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g
7月7日	鶏肉のチリソース炒め ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 白菜の和え物	バーグピカタ しる菜のおかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ	7月7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 枝豆腐のおかか和え	チキンオムレツ ピーマンソテー ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ チンゲン菜のしらす和え
水	エネルギー 496kcal 塩分 1.2g	エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	エネルギー 414kcal 塩分 1.3g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月1日	ハンバーグデミグラスソース シャトー人参 オクラの梅和え 根菜の五目煮 南瓜とハムのサラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	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 513kcal 塩分 2.3g	7月1日 メバルの煮付け つぼ漬け なめこ山菜和え 味噌田楽(里芋・焼き豆腐)(味噌別添え) チンゲン菜と揚げの炒り菜 エネルギー 410kcal 塩分 2.7g	7月1日 ポークチャップ ほうれん草の磯辺和え ふんわり玉子のエビあんかけ ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	7月1日 鶏肉のすき煮 京合せ 野菜ソテー 白菜のレモン酢和え エネルギー 424kcal 塩分 1.4g	7月1日 白身魚フライ 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~10月】 わかめとしらすの酢の物 エネルギー 554kcal 塩分 2.1g
7月6日	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 481kcal 塩分 1.1g	他人丼 チンゲン菜ときのこのソテー 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 448kcal 塩分 1.3g	7月6日 牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ 筑前煮 二色和え エネルギー 489kcal 塩分 1.1g	7月6日 白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋の鳴門煮 マカロニソテー エネルギー 420kcal 塩分 2.3g	7月6日 サケのチャンチャン焼き 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 488kcal 塩分 1.8g	7月6日 韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のコンソメ煮 しろ菜のごま和え エネルギー 463kcal 塩分 2.1g
7月7日	ホイコーロー きんぴら 豆腐と野菜の含め煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 421kcal 塩分 1.3g	白身魚(白糸タラ)のトマト煮 ベジタブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 399kcal 塩分 1.6g	7月7日 サーモンフライ パセリ芋 マーボー春雨 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 576kcal 塩分 1.2g	7月7日 鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のしらす和え エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	7月7日 豚ちり鍋風(ポン酢別添え) 小松菜の磯和え 里芋ときのこのバターコンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り) エネルギー 409kcal 塩分 1.5g	7月7日 アジの生姜煮 コールスローサラダ 茄子の味噌炒め 豚肉と筍の炒め煮 ほうれん草のナムル エネルギー 481kcal 塩分 1.8g
7月8日						
7月9日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー ほうれん草の三色和え 茄子のおろし煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 465kcal 塩分 1.3g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじきとハムの酢の物 れんこんと里芋のおかか煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	7月9日 中華オムレツ 人参煮 チンゲン菜のお浸し 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	7月9日 味噌つくね フキの青煮 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) 小松菜の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.7g		
7月10日	アジの南蛮漬け 春菊のおかか和え 厚揚げの五目炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	豚肉と舞茸の生姜焼き 四色豆腐 アサリ深川煮 ごま南瓜 エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	7月10日 ハヤシライス ほうれん草の菜種和え りんごのシロップ漬け エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	7月10日 タチウオのバジル焼き インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 ごま白和え エネルギー 537kcal 塩分 1.4g		
7月21日	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと筍の炒め物 中華うま煮炒め 青菜のお浸し エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	海鮮チリ炒め 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮 エネルギー 461kcal 塩分 2.3g	7月21日 まぐろハンバーグ 花人参 豆腐のあんかけ カレービーフン炒め れんこんきんぴら エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	7月21日 牛とじ煮 しろ菜の和え物 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 479kcal 塩分 1.6g		

★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。