

# 【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 ★★

- 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	
8月1日				8月8日			
8月2日	豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ じゃが芋のスパイス蒸し カレー風味ソテー ほうれん草と油揚げの煮物 エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	白身魚(ホキ)のもろみ焼き きのこのソテー 白菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 昆布豆 エネルギー 463kcal 塩分 2.0g	8月9日	サケの塩焼き 小松菜のおかか和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 514kcal 塩分 0.9g	豚肉のマヨネーズ風炒め きんぴら 田舎煮 春菊のおろし和え エネルギー 463kcal 塩分 1.7g		
8月3日	ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 麩とえのきのさつと煮 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	豚肉としめじの味噌生姜炒め オクラのごま和え サケじゃが 春菊のナムル エネルギー 421kcal 塩分 1.5g	8月10日	ジュシーハンバーグ 塩枝豆 ごぼうとれんこんの甘酢和え 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	サバの味噌煮 ほうれん草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め エネルギー 534kcal 塩分 1.8g		
8月4日	鶏肉のスパイス炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の炒り菜 エネルギー 417kcal 塩分 1.3g	ハッシュドビーフ風フライ 大根葉とじゃこの炒り煮 ほうれん草の辛子和え がんもの含め煮 さつま芋のバター炒め エネルギー 542kcal 塩分 1.9g	8月11日	アジのから揚げ甘酢あんかけ 田舎茄子 マーボー豆腐 筍の土佐煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.0g	豚肉のオイスター炒め スパゲティサラダ さつま芋の彩り煮 じゃこビーマン エネルギー 525kcal 塩分 1.4g		
8月5日	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 茄子のそぼろ煮 マカロニサラダ エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	牛肉と根菜の煮物 ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の中華煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	8月12日	ミートオムレツ バジルポテト 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 417kcal 塩分 1.6g	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー 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 416kcal 塩分 2.0g		
8月6日	チキンステーキ(レモン風味) そら豆ソテー ほうれん草のしそひじき和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ エネルギー 497kcal 塩分 1.7g	サワラの磯辺焼き 大根煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 昆布と豚肉の煮物 れんこんのカレー炒め エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	8月13日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ からし菜のごま炒め 糸コンと鶏肉の煮物 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	牛肉の味噌生姜煮 ミニ豆腐バーグ 野菜の山椒風味炒め えのきのおろし和え エネルギー 483kcal 塩分 1.3g		
8月7日	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 豆腐五目揚煮 インゲンのごま和え エネルギー 461kcal 塩分 2.4g	中華丼 ニラ饅頭 コーン春雨サラダ エネルギー 465kcal 塩分 1.5g	8月14日	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(ドレッシング別添え) エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エビ焼売 インゲン ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 青菜の彩り和え エネルギー 542kcal 塩分 1.6g		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
8月15日			8月22日			8月29日		
8月16日	ビーフカレー	タチウオの磯辺焼き	8月23日	鶏団子の豆乳煮	サワラのバター醤油焼き	8月30日	海鮮チリ炒め	豚肉の生姜焼き
8月17日	ごぼうサラダ	ピーマンソテー	8月24日	梅酢和え	インゲンソテー	8月31日	京合せ	ポテトサラダ
8月18日	福神漬け	ブレンオムレツ	8月25日	じゃが芋の旨煮	小松菜のお浸し	9月1日	鶏肉と里芋のカレー煮	高野の炊き合せ
8月19日	エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	さつま芋の肉じゃが風	8月26日	大根葉とじゃこの炒り煮	炒り鶏	9月2日	ピリ辛こんにゃく	大根の友禅和え
8月20日	エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	こんにゃくの中華和え	8月27日	エネルギー 423kcal 塩分 2.0g	マカロニサラダ	9月3日	エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g
8月21日	サワラの西京焼き	肉団子のきのこあんかけ	8月28日	ハヤシオムレツ	青椒肉絲	9月4日	すき焼き風煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き
8月22日	人参マリネ	さつま揚げの味噌炒め	8月29日	スナップえんどう	ひじきとさつま揚げの煮物	9月5日	ほうれん草とマクロフレークの和え物	れんこんのじゃこ煮
8月23日	若竹煮	和風ポトフ	8月30日	大豆大根	煮合せ(里芋・がんも)	9月6日	ほっこり煮合せ	豆腐の肉そぼろあんかけ
8月24日	ハムと玉葱の玉子とじ	白菜の辛子柚子和え	8月31日	野菜のバジル炒め	フルーツポンチ	9月7日	ごぼうとベーコンのソテー	小松菜ともやしのナムル
8月25日	きのこのお浸し	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	9月1日	きゃら蓆風	エネルギー 431kcal 塩分 2.1g	9月8日	エネルギー 432kcal 塩分 1.4g	エネルギー 425kcal 塩分 1.6g
8月26日	ホイコーロー	アカウオの生姜煮	9月2日	ポークチャップ	サケとじゃが芋の旨つゆバター	9月9日	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いします。	
8月27日	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	花さつま	9月3日	焼き豆腐の煮奴	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え)	9月10日		
8月28日	南瓜とじゃこの煮物	ほうれん草の三色和え	9月4日	根菜の五目煮	野菜の甘酢炒め	9月11日		
8月29日	柚子白和え	肉野菜煮込み	9月5日	チンゲン菜のツナ和え	インゲンと竹輪の和え物	9月12日		
8月30日	エネルギー 432kcal 塩分 1.2g	ひじきの梅和え	9月6日	エネルギー 453kcal 塩分 1.4g	エネルギー 436kcal 塩分 1.1g	9月13日		
8月31日	アジのごま風味噌焼き	煮込みハンバーグ	9月7日	ホッケの照焼き	チキンピカタ	9月14日		
9月1日	小松菜と揚げの煮浸し		9月8日	四色なます	スパソテー	9月15日		
9月2日	さつま芋サラダ	フキのおかか煮	9月9日	大焼売	一夜漬(キャベツ・人参)	9月16日		
9月3日	鶏ごぼう	おふくろ煮	9月10日	肉じゃが	茄子の味噌炒め	9月17日		
9月4日	豆腐のカニ風あんかけ	青菜の磯辺和え	9月11日	ほうれん草のごま和え	ミニ豆腐サンド	9月18日		
9月5日	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	9月12日	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	9月19日		
9月6日	サバの照焼き	鶏肉の味噌炒め	9月13日	グリルハンバーグ	メバルの生姜煮	9月20日		
9月7日	チンゲン菜のお浸し		9月14日	シャト二人参	味もやし	9月21日		
9月8日	れんこんの梅和え	なめこ山菜和え	9月15日	チンゲン菜のごま和え	白菜のおかか和え	9月22日		
9月9日	白菜とミンチの中華炒め	豆腐と野菜の含め煮	9月16日	厚揚げの五目炒め	筑前煮	9月23日		
9月10日	わかめと蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ	9月17日	さつま芋の甘煮	コーン春雨サラダ	9月24日		
9月11日	エネルギー 471kcal 塩分 1.6g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	9月18日	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 423kcal 塩分 2.2g	9月25日		
9月12日	牛しぐれ煮	サケの南蛮漬け	9月19日	白身魚(メル)の磯辺焼き	ロールキャベツの炊き合せ	9月26日		
9月13日	麩とえのきのさっと煮	ビビンバソテー	9月20日	白菜の煮浸し	青菜と蒲鉾の和え物	9月27日		
9月14日	マーボー茄子	野菜つみれの炊き合せ	9月21日	三角いなり	アサリ深川煮	9月28日		
9月15日	うぐいす豆	オクラのおかか和え	9月22日	野菜ソテー	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	9月29日		
9月16日	エネルギー 545kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 1.8g	9月23日	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	ごぼうのごまよごし	9月30日		
9月17日			9月24日	エネルギー 409kcal 塩分 2.4g	エネルギー 436kcal 塩分 2.0g	9月31日		

★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いします。

す。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。