

# 【9月】普通食献立表

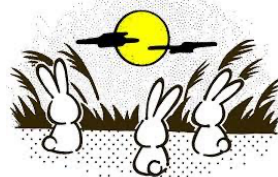
※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★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
9月1日	サワラの照焼き カリフラワー甘酢和え 小松菜の炒り菜 鶏じゃが マーボー竹輪	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ	水	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け	グラタンカツ ほうれん草の柚子醤油和え 茄子とピーマンの味噌炒め 北海道 きくらげの酢の物
	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g	エネルギー 421kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 1.6g
9月2日	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	サバのカレー煮 人参マリネ バジルポテト けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	木	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) 豆腐しんじょの炊き合せ フルーツポンチ	豚肉の中華風炒め さつま芋のレモン煮 ひじきと挽肉の炒め物 梅ごぼう
	エネルギー 507kcal 塩分 1.3g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 439kcal 塩分 2.1g	エネルギー 466kcal 塩分 1.7g
9月3日	タチウオの幽庵焼き しば漬け 南瓜ソテー 肉豆腐 小松菜の辛子和え	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	金	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	サワラの利休煮 青菜の彩り和え 季節の焼売(枝豆)【7月~9月】 ピーマン炒め うずら豆
	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g	エネルギー 512kcal 塩分 1.8g
9月4日	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~10月】 えのきのおろし和え	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 れんこんの土佐煮	土	ホッケの幽庵焼き 人参煮 ニラ玉あんかけ サケじゃがバター チンゲン菜のお浸し	鶏のチャンチャン焼き 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 502kcal 塩分 1.8g	エネルギー 406kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g
9月5日			日		
9月6日	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	サケ大根 筍と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のお浸し	日	八宝菜 からし菜のごま炒め チーズオムレツ きのこことさつま芋煮	ハムカツ ごぼうサラダ 青菜の磯辺和え 牛肉と大根の甘煮煮 ピーマンと筍の炒め物
	エネルギー 522kcal 塩分 2.0g	エネルギー 444kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 445kcal 塩分 1.3g	エネルギー 562kcal 塩分 1.7g
9月7日	カニ焼売 さくら漬け だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル	和風おろしハンバーグ ベジタブルサラダ 白菜の生姜和え 大根としいたけの煮物 ごま南瓜	火	豚キムチ 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ツ和え	アカウオの照焼き 大根なます じゃが芋マーボー炒め ふわふわ豆腐あんかけ 小松菜のおかか和え
	エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 432kcal 塩分 1.0g	エネルギー 464kcal 塩分 1.6g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
9月15日 水	サバのレモンマリネ エネルギー 520kcal 塩分 2.5g	グリルチキン スパンテー 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 エネルギー 465kcal 塩分 2.1g	9月15日 水	鶏肉とキャベツの味噌炒め アジの梅煮 カリフラワー甘酢和え ほうれん草のナムル 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 三種根菜つみれの炊き合せ 焼きそば きやら蒟風 エネルギー 456kcal 塩分 1.3g	9月15日 水	いわしハンバーグ(甘酢ソース) 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	9月15日 水	ひじきとハムの酢の物 ほうれん草の三色和え れんこんと里芋のおかか煮 茄子のおろし煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め こんにやくきんぴら エネルギー 467kcal 塩分 1.4g
9月16日 木	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 エネルギー 471kcal 塩分 2.4g	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 エネルギー 435kcal 塩分 2.4g	9月16日 木	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) エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	9月16日 木	豚肉と舞茸の生姜焼き アジの南蛮漬け 四色豆腐 春菊のおかか和え アサリ深川煮 厚揚げの五目炒め ごま南瓜 ツナのあっさり煮 エネルギー 459kcal 塩分 1.7g		
9月17日 金	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 エネルギー 494kcal 塩分 1.5g	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 エネルギー 496kcal 塩分 1.2g	9月17日 金	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 エネルギー 414kcal 塩分 1.3g	9月17日 金	揚げアカウオの野菜あんかけ ピーマンソテー 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め 枝豆のおかか和え エネルギー 468kcal 塩分 1.5g		
9月18日 土	冷しゃぶ風(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 456kcal 塩分 1.3g	サバの味噌煮 スナッペンどう 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 504kcal 塩分 1.7g	9月18日 土	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	9月18日 土	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		
9月19日 日			9月19日 日					
9月20日 月	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 エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	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 黒豆 エネルギー 472kcal 塩分 2.6g	9月20日 月	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	9月20日 月	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		
9月21日 火	エビカツ ほうれん草の辛子和え 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	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 489kcal 塩分 1.6g	9月21日 火	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 407kcal 塩分 1.2g	9月21日 火	ホッケの磯辺焼き 青菜のピーナッツ和え 大焼売 豚肉のカレーソテー さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 493kcal 塩分 2.2g		

★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。