

【4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 |
|-------|--|--|--|--|
| 4月1日 | 鶏団子の豆乳煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 小松菜のお浸し エネルギー 422kcal 塩分 2.0g | サワラのバター醤油焼き スナッフえんどう 大根葉とじゃこの炒り煮 マーボー茄子 マカロニサラダ エネルギー 531kcal 塩分 1.6g | 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 エネルギー 462kcal 塩分 1.7g | 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 高野の炊き合せ 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 483kcal 塩分 2.1g |
| 4月2日 | ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きやら落風 エネルギー 430kcal 塩分 2.3g | ポークチャップ ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ エネルギー 477kcal 塩分 2.2g | 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 エネルギー 434kcal 塩分 1.2g | 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 小松菜ともやしのナムル エネルギー 427kcal 塩分 1.7g |
| 4月3日 | 青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 432kcal 塩分 1.9g | サケとじゃが芋の旨つゆバター 柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 435kcal 塩分 1.1g | 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 エネルギー 454kcal 塩分 1.4g | 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 エネルギー 423kcal 塩分 1.2g |
| 4月4日 | | | | |
| 4月5日 | 牛丼 小松菜の煮浸し 紅生姜 エネルギー 499kcal 塩分 1.6g | メバルの生姜煮 味もやし 菜の花のお浸し 筑前煮 コーン春雨サラダ エネルギー 429kcal 塩分 2.3g | サバのカレー煮 しば漬け 南瓜ソテー 肉豆腐 小松菜の辛子和え エネルギー 490kcal 塩分 1.6g | 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 エネルギー 431kcal 塩分 1.9g |
| 4月6日 | 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 エネルギー 433kcal 塩分 1.5g | グリルハンバーグ シャトー人参 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 エネルギー 495kcal 塩分 1.6g | 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(惣エビ)[4月~6月] えのきのおろし和え エネルギー 499kcal 塩分 1.7g | 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 エネルギー 398kcal 塩分 1.8g |
| 4月7日 | ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 アサリ深川煮 ひじきの梅和え エネルギー 423kcal 塩分 2.0g | サケの南蛮漬け 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え エネルギー 470kcal 塩分 1.9g | アカウオの煮付け たたきごぼう ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 酢豚風炒め れんこんの土佐煮 エネルギー 450kcal 塩分 2.0g | 豚すき フキと油揚げの炒り煮 黒豆がんと 菜の花のごま和え エネルギー 461kcal 塩分 1.9g |
| 4月8日 | | | | |
| 4月9日 | | | | |
| 4月10日 | | | | |

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|---------|---|---|--|--|--|--|
| 4月15日 木 | 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 エネルギー 525kcal 塩分 2.0g | 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 エネルギー 446kcal 塩分 1.2g | ハ宝菜 ごぼうサラダ 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 エネルギー 422kcal 塩分 1.3g | 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 れんこんきんぴら エネルギー 546kcal 塩分 1.7g | 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 475kcal 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 ミニ焼売 エネルギー 452kcal 塩分 2.7g |
| 4月16日 金 | 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 エネルギー 471kcal 塩分 1.7g | 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 マーボー豆腐 ごま南瓜 エネルギー 452kcal 塩分 1.7g | 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ッツ和え エネルギー 431kcal 塩分 0.9g | 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 464kcal 塩分 1.6g | 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 さつま芋のパター炒め エネルギー 521kcal 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 488kcal 塩分 1.6g |
| 4月17日 土 | 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 エネルギー 441kcal 塩分 1.8g | 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 北海煮 きくらげの酢の物 エネルギー 513kcal 塩分 1.6g | 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 エネルギー 521kcal 塩分 2.5g | 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 エネルギー 467kcal 塩分 2.0g | | |
| 4月18日 日 | | | | | | |
| 4月19日 月 | 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 | サワラの利休煮 青菜の彩り和え 季節の焼売(筍)[3~6月限定] 親子煮 うずら豆 エネルギー 512kcal 塩分 1.7g | バーグピカタ 菜の花のおかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.6g | 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 | | |
| 4月20日 火 | ホッケの幽庵焼き 人参煮 カニ玉あんかけ サゲじゃがバター チンゲン菜のお浸し エネルギー 443kcal 塩分 1.8g | 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 464kcal 塩分 1.7g | 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 1.5g | サバの味噌煮 スナックえんどう 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 510kcal 塩分 1.7g | | |
| 4月21日 水 | ポークビーンズ 小松菜の柚子和え ピーマン炒め ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 410kcal 塩分 1.3g | 自身魚(シルバー)のマリネ ほうれん草のバターソテー 茄子のそばろ煮 里芋の煮物 エネルギー 504kcal 塩分 1.2g | サワラの幽庵焼き 小松菜の磯和え 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 485kcal 塩分 2.2g | 牛肉とほうれん草の炒め物 キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 オクラのごま和え エネルギー 441kcal 塩分 1.4g | | |

★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。