

【12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。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

●●店
住所
TEL

昼食		夕食		昼食		夕食			
1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	チキンステーキ(醤油)	1	ホイコーロー	1	白身魚(白糸タラ)のトマト煮	1	マカロニソテー	
2	わかめとしらすの酢の物	マカロニトマトソテー	2	さんびら	2	一夜漬(白菜・昆布)	2	中華風春雨サラダ	
月	五目巾着の炊き合せ	中華風春雨サラダ	月	おでん風煮物	8	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	月	野菜のカレー炒め	
日	黒豆	チンゲン菜のソテー	日	枝豆とカニカマの煮物	日	ひじきとさつま揚げの煮物	日	チンゲン菜のソテー	
水	エネルギー 484kcal 塩分 2.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 424kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 401kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 493kcal 塩分 2.2g	
1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	エビカツ	1	ホッケの磯辺焼き	1	ごぼう入り鶏団子煮	1	豚肉と舞茸の生姜焼き	
2	キャベツのごま酢和え	ほうれん草の辛子和え	2	青菜のピーナッツ和え	2	花さつま	2	鶏肉と舞茸の生姜焼き	
月	がんものみぞれ煮	豆腐のあんかけ	月	大焼売	月	フキの煮物	2	ほうれん草の三色和え	
2	マッシュサラダ	鶏ごぼう	9	豚肉のカレーソテー	9	野菜の甘酢炒め	1	ほうれん草の三色和え	
日	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	日	さつま芋と切昆布の煮物	日	南瓜ソテー	1	茄子のおろし煮	
木	エネルギー 426kcal 塩分 2.5g	エネルギー 456kcal 塩分 1.3g	木	こんにゃくさんびら	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1	きんぴら	
1	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	アジの南蛮漬	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	1	アジの南蛮漬	
2	ピーマンソテー	ほうれん草のナムル	2	春菊のおかか和え	2	四色豆腐	2	アジの南蛮漬	
月	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	月	厚揚げの五目炒め	月	アサリ深川煮	1	アジの南蛮漬	
3	きんぴら	焼きそば	4	ツナのおっさり煮	1	ごま南瓜	1	アジの南蛮漬	
日	エネルギー 460kcal 塩分 2.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 439kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 466kcal 塩分 1.4g	日	アジの南蛮漬	
金	1	チキンオムレツ	サケのバター醤油風味	1	鶏の唐揚げ	1	海鮮チリ炒め	1	アジの南蛮漬
1	2	カリフラワー甘酢和え	白菜の生姜和え	2	ピースソテー	2	小松菜ともやしのナムル	2	アジの南蛮漬
月	3	切干とベーコンの煮物	中華わかめ和え	月	ピーマンと筍の炒め物	月	豚肉と大根の煮物	月	アジの南蛮漬
4	じゃが芋の旨煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	4	中華うま煮炒め	4	切昆布煮	4	アジの南蛮漬	
日	小松菜の煮浸し	豆サラダ(ドレッシング別添え)	日	青菜のお浸し	日	エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	日	アジの南蛮漬	
土	1	ブリの生姜煮	牛肉とインゲンの炒め物	1	メバルの煮付け	1	ポークチャップ	1	アジの南蛮漬
1	2	しば漬	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	2	つば漬	2	ほうれん草の磯辺和え	2	アジの南蛮漬
月	5	白菜とミンチの中華炒め	姫高野の炊き合せ	月	なめこ山菜和え	月	ふんわり玉子のエビあんかけ	月	アジの南蛮漬
5	枝豆のおかか和え	チンゲン菜のしらす和え	5	チンゲン菜と揚げの炒り菜	5	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	5	アジの南蛮漬	
日	エネルギー 492kcal 塩分 2.3g	エネルギー 469kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 410kcal 塩分 2.7g	日	エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	日	アジの南蛮漬	
日	1	ハンバーグデミグラスソース	揚げアカウオの野菜あんかけ	1	チキンと南瓜のシチュー	1	白身魚(メル)の蒲焼き	1	アジの南蛮漬
1	2	シヤトー人参	じゃが芋ベーコン炒め	2	コーンとツナのサラダ	2	味きゅうり	2	アジの南蛮漬
月	6	オクラの梅和え	マーボー茄子	月	筑前煮	月	肉詰しいたけ	月	アジの南蛮漬
6	根菜の五目煮	わかめと蒲鉾の酢の物	6	二色和え	6	マカロニソテー	6	アジの南蛮漬	
日	南瓜とハムのサラダ	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 420kcal 塩分 2.2g	日	アジの南蛮漬	
月	1	タコキャベツカツ	他人井	月	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	月	アジの南蛮漬
2	ほうれん草の錦和え	チンゲン菜ときのこのソテー	2	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	2	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	2	アジの南蛮漬	
月	大根のあんかけ	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	月	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	月	アジの南蛮漬	
7	さつま芋のケチャップ煮	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	7	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	7	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	7	アジの南蛮漬	
日	インゲンと竹輪の和え物	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	日	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	日	アジの南蛮漬	
火	エネルギー 484kcal 塩分 1.2g	エネルギー 449kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 420kcal 塩分 2.2g	火	アジの南蛮漬	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食		
水	ビーフカツ	牛肉と根菜の煮物	水	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)	アジの生姜煮	水	カレイのみぞれ煮	中華丼		
	パセリ芋				コールスローサラダ		味きゅうり			
	マーボー春雨	青菜のしらす和え			小松菜の磯和え		茄子の味噌炒め		コーン春雨サラダ	
	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	エビ団子の炊き合せ			里芋ときのこのバターコンソメ炒め		豚肉と筍の炒め煮		豆腐五目揚煮	
	一夜漬(キャベツ・人参)	大根サラダ(ドレッシング別添え)			フルーツみつ豆(寒天入り)		ほうれん草のナムル		チンゲン菜ときのこのソテー	梅ごぼう
	エネルギー 567kcal 塩分 1.6g	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g			エネルギー 409kcal 塩分 1.5g		エネルギー 481kcal 塩分 1.8g		エネルギー 457kcal 塩分 2.5g	エネルギー 441kcal 塩分 1.7g
木	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	中華オムレツ	木	白糸タラの豆乳煮	鶏肉のすき煮	木	豚肉のにんにく醤油焼き	白身魚(シルバー)のマリネ		
	筍きんぴら	しろ菜のおかか和え			ぜんまいと竹輪の煮物		ニラ玉あんかけ		しろ菜のお浸し	キャベツの塩炒め
	茄子の挽肉炒め	ほうれん草のバターソテー			大根炊き		さつま芋とレーズンの煮物		れんこん肉詰フライ	牛肉と大根の甘辛煮
	和風サラダ(ドレッシング別添え)	けんちん煮			インゲンのごま和え		わかめとしらすの酢の物		バターコーン	さくらげの酢の物
	エネルギー 444kcal 塩分 1.2g	エネルギー 428kcal 塩分 2.0g			エネルギー 385kcal 塩分 1.5g		エネルギー 468kcal 塩分 1.9g		エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	エネルギー 478kcal 塩分 1.2g
	サバのトマト煮	味噌つくね		金	豆腐ハンバーグ		ハッシュドビーフ風フライ	金	サケの塩焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め
人参煮	フキの青煮		ベジタブルサラダ		大根葉とじゃこの炒り煮		小松菜のおかか和え			
チンゲン菜のツナ和え	三色炒め煮		じゃが芋のスパイス蒸し		白菜のおかか和え		フキと油揚げの炒り煮		きんぴら	
豚じゃが	煮合せ(南瓜・花さつま)		カレー風味ソテー		南瓜のそぼろ煮		親子煮		田舎煮	
春雨とハムのソテー	小松菜の辛子和え		ほうれん草と油揚げの煮物		昆布豆		炒り豆腐		春菊のおろし和え	
エネルギー 501kcal 塩分 1.4g	エネルギー 472kcal 塩分 1.7g		エネルギー 441kcal 塩分 1.8g		エネルギー 534kcal 塩分 1.6g		エネルギー 514kcal 塩分 0.9g		エネルギー 463kcal 塩分 1.7g	
土	ハヤシライス	タチウオのバジル焼き	土	ホッケの幽庵焼き	豚肉としめじの味噌生姜炒め	土	★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。			
	ほうれん草の菜種和え	インゲン			味もやし				オクラのごま和え	
	りんごのシロップ漬	切干大根煮			彩りしんじょ(玉子)				サケじゃが	
	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 537kcal 塩分 1.4g			鶏肉と野菜のトマトソース煮				春菊のナムル	
	まぐろハンバーグ	牛とじ煮			麩とえのきのさっと煮					
	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g			エネルギー 474kcal 塩分 2.0g				エネルギー 423kcal 塩分 1.7g	
日	鶏肉と野菜の山賊炒め	白身魚フライ	日	鶏肉のスパイス炒め	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	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。			
	京合せ	小松菜の柚子和え			きのこソテー				さつま芋のバター炒め	
	野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み			土佐酢和え				ほうれん草の辛子和え	
	白菜のクリーム煮	カニ入りつみれの炊き合せ【11月～3月】			キャベツとハムの玉子炒め				がんもの含め煮	
	エネルギー 436kcal 塩分 1.4g	エネルギー 526kcal 塩分 2.9g			小松菜の炒り菜				さつま芋のバター炒め	
	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g			エネルギー 417kcal 塩分 1.3g				エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	
月	鶏肉と野菜の山賊炒め	白身魚フライ	月	鶏肉のスパイス炒め	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	月	★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。			
	京合せ	小松菜の柚子和え			きのこソテー				さつま芋のバター炒め	
	野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み			土佐酢和え				ほうれん草の辛子和え	
	白菜のクリーム煮	カニ入りつみれの炊き合せ【11月～3月】			キャベツとハムの玉子炒め				がんもの含め煮	
	エネルギー 436kcal 塩分 1.4g	エネルギー 526kcal 塩分 2.9g			小松菜の炒り菜				さつま芋のバター炒め	
	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.6g			エネルギー 417kcal 塩分 1.3g				エネルギー 468kcal 塩分 2.2g	
火	海鮮八宝菜	韓国風焼肉炒め	火	鶏肉のスパイス炒め	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	火	★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。			
	ツナの玉子とじ	三杯酢和え			きのこソテー				さつま芋のバター炒め	
	ひじきと挽肉の炒め物	大豆のコンソメ煮			土佐酢和え				ほうれん草の辛子和え	
	チンゲン菜の炒り菜	しろ菜のごま和え			キャベツとハムの玉子炒め				がんもの含め煮	
	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g			小松菜の炒り菜				さつま芋のバター炒め	
	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g			エネルギー 497kcal 塩分 1.7g				エネルギー 487kcal 塩分 2.3g	

★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。