

# 【8月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ 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。

水分補給を心が  
けましょう!!



高齢者向け配食サービス  
奄美店

住所 真名津町5-6-1F

TEL 69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
8月1日	エビ焼売 しろ菜のおかか和え ミニ豆腐バーグ ぎのごとさつま芋煮 オクラのごま和え エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	チキンカツ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 ピーマンと筍の炒め物 エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	8月1日	親子丼 中華風春雨サラダ 小松菜のお浸し エネルギー 464kcal 塩分 1.5g	サバの照焼き チンゲン菜の辛子和え コーンとツナのサラダ 野菜のカレー炒め 昆布の佃煮 エネルギー 508kcal 塩分 2.1g
8月2日	豚肉のマヨネーズ風炒め カニ風味酢の物 じゃが芋としいたけの煮物 さくら漬け エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	白身魚(シルバー)のマリネ 筍きんぴら 豚大根 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	8月9日	すき焼き風メンチ カリフラワー甘酢和え 大豆のトマト煮 厚揚げの五目炒め さつま芋のバター炒め エネルギー 528kcal 塩分 1.3g	青椒肉絲 チンゲン菜とカニカマの和え物 サケじゃが ほうれん草の三色和え エネルギー 399kcal 塩分 1.8g
8月3日	タチウオの磯辺焼き 枝豆のおかか和え ごぼうとれんこんの甘酢和え さつま芋の肉じゃが風 チンゲン菜のしらす和え エネルギー 509kcal 塩分 1.8g	チキンと南瓜のシチュー 大根サラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	8月10日	鶏団子の豆乳煮 白菜の柚子香和え ふんわり玉子のエビあんかけ 大根葉とじゃこの炒り煮 エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	サワラのバター醤油焼き 南瓜サイコロソテー キャベツのごま酢和え 炒り鶏 マカロニサラダ エネルギー 509kcal 塩分 1.3g
8月4日	肉団子のきのこあんかけ ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 大豆のコンソメ煮 つぼ漬け エネルギー 479kcal 塩分 2.6g	サワラの西京焼き しろ菜のごま和え 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー エネルギー 457kcal 塩分 1.0g	8月11日	お魚ハンバーグ ほうれん草の辛子和え 大豆大根 野菜のバジル炒め 梅春雨 エネルギー 439kcal 塩分 2.1g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 切干とベーコンの煮物 煮合せ(里芋・がんと) 小松菜の煮浸し エネルギー 492kcal 塩分 2.7g
8月5日	トマトオムレツ ほうれん草のお浸し チンゲン菜のソテー 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 455kcal 塩分 1.2g	韓国風焼肉炒め パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	8月12日	ポークチャップ インゲンのごま和え チーズオムレツ チンゲン菜のツナ和え エネルギー 456kcal 塩分 1.3g	サーモンフライ 味もやし 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 532kcal 塩分 1.2g
8月6日	煮込みハンバーグ さつま芋のレモン煮 茄子と厚揚げの照り炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	黄金がりのから揚げ甘酢あんかけ キャベツのピリ辛漬け 田舎煮 小松菜ともやしのナムル エネルギー 430kcal 塩分 1.4g	8月13日	ホッケの照焼き しば漬け キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	鶏肉のすき煮 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ エネルギー 497kcal 塩分 1.4g
8月7日			8月14日		
8月8日			8月15日		
8月9日			8月16日		
8月10日			8月17日		
8月11日			8月18日		
8月12日			8月19日		
8月13日			8月20日		
8月14日			8月21日		
8月15日			8月22日		
8月16日			8月23日		
8月17日			8月24日		
8月18日			8月25日		
8月19日			8月26日		
8月20日			8月27日		
8月21日			8月28日		
8月22日			8月29日		
8月23日			8月30日		
8月24日			8月31日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月	白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり	鶏肉の味噌炒め	8月	カブトマとじゃが芋の旨つゆバター	牛丼	8月	すき焼き風煮	アカウオの煮付け 大根なます			
1日	肉詰しいたけ	ひじきとハムの酢の物	2日	白菜のおかか和え	三杯酢和え	2日	フキと油揚げの炒り煮	ごま南瓜			
5日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	2日	ひじきと挽肉の炒め物		9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮			
月	エネルギー 407kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 428kcal 塩分 1.4g	エネルギー 426kcal 塩分 1.6g			
8月	照焼つくね 花さつま	アジの塩焼き 青菜のピーナッツ和え	8月	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め	8月	ブリ大根	味噌つくね 小松菜のおかか和え			
1日	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	マーボー春雨	2日	ポテトサラダ	ミニがんも	3日	コーン春雨サラダ	だし巻き玉子			
6日	野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー	鶏ごぼう さつま芋と切昆布の煮物	3日	茄子のおろし煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	0日	じゃが芋のナポリタン風	大根としいたけの煮物			
火	エネルギー 481kcal 塩分 1.3g	エネルギー 484kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 465kcal 塩分 1.6g			
8月	サバのトマト煮 昆布豆	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	8月	白身魚(ホキ)の梅香焼き	あらびき肉団子	8月	和風おろしハンバーグ	カニ焼売 春菊のおろし和え			
1日	ビビンバソテー	ツナとキャベツの炒め物	月	ベジタブルサラダ	パセリ芋	月	ブロッコリー	キャベツの塩炒め			
7日	里芋のそぼろ煮	がんものみぞれ煮	2日	小松菜のナムル	白菜のレモン酢和え	3日	白菜の生姜和え	さつま芋の煮しめ			
水	エネルギー 507kcal 塩分 1.1g	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 413kcal 塩分 1.5g	エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g			
8月	鶏肉と野菜のさっぱり煮	関西風オムレツ	8月	豚すき	サワラの照焼き	8月	和風おろしハンバーグ	カニ焼売 春菊のおろし和え			
1日	こんにゃくきんぴら	塩枝豆	2日	ほうれん草とマグロフレークの和え物	カリフラワー甘酢和え	月	ブロッコリー	キャベツの塩炒め			
8日	五目巾着の炊き合せ	春菊のおかか和え	5日	さつま芋とレーズンの煮物	マーボー竹輪	3日	白菜の生姜和え	さつま芋の煮しめ			
木	エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	エネルギー 451kcal 塩分 1.3g	1日	豚肉入り五目きんぴら	ごぼうとベーコンのソテー			
8月	タチウオのバジル焼き	肉豆腐	8月	わかめとしらすの酢の物	ピリ辛こんにゃく	日	南瓜煮				
1日	インゲンのおかか和え		日	わかめとしらすの酢の物	ピリ辛こんにゃく	水	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g			
9日	ほうれん草の菜種和え	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	8月	サバのカレー煮	サワラの照焼き	8月	和風おろしハンバーグ	カニ焼売 春菊のおろし和え			
金	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	エネルギー 545kcal 塩分 1.4g	月	ブロッコリー	キャベツの塩炒め			
8月	焼き鳥風	グリルハンバーグ	8月	人参マリネ	インゲン	3日	白菜の生姜和え	さつま芋の煮しめ			
2日	チンゲン菜のごま和え	シヤトー人参	2日	彩りしんじょ(玉子)	土佐酢和え	1日	豚肉入り五目きんぴら	ごぼうとベーコンのソテー			
0日	大根炊き	ツナの玉子とじ	6日	じゃが芋の旨煮	南瓜とベーコンの煮物	日	南瓜煮				
土	エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	エネルギー 487kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 435kcal 塩分 2.1g	エネルギー 551kcal 塩分 2.5g	8月	和風おろしハンバーグ	カニ焼売 春菊のおろし和え			
8月			8月			月	ブロッコリー	キャベツの塩炒め			
2日			2日			3日	白菜の生姜和え	さつま芋の煮しめ			
1日			2日			1日	豚肉入り五目きんぴら	ごぼうとベーコンのソテー			
8日			8日			日	南瓜煮				
日			日			水	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g			

★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。