

# 【9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。

コロナ対策をしっかりと行っております。



**高齢者向け配食サービス**  
奄美店

住所 真名津町5-6-1F

TEL69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
9月1日	グラタンカツ きのこのソテー	メニュー変更	9月8日	グリルチキン スパソテー	八宝菜
木	茄子とピーマンの味噌炒め 北海道 炒り豆腐		木	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	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 512kcal 塩分 1.5g			エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	エネルギー 397kcal 塩分 1.3g
9月2日	豚肉の中華風炒め	白身魚(メル)のバジル焼き ほうれん草の柚子醤油和え	9月9日	鮭キャベツカツ しる菜のごま和え	豚キムチ
日	ニラ玉あんかけ	ひじきサラダ	日	野菜の三杯酢	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)
金	大根のうま煮 キャベツのゆかり和え	豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの中華和え	金	マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー	大豆のコンソメ煮 つぼ漬け
	エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	エネルギー 457kcal 塩分 2.4g		エネルギー 495kcal 塩分 1.0g	エネルギー 421kcal 塩分 1.9g
9月3日	サワラの利休煮	牛肉とエリンギの炒め煮	9月10日	肉団子の酢豚風	揚げ豆腐ハンバーグ
日	ピースソテー		日		ほうれん草のお浸し
土	プレーンオムレツ	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	土	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のソテー
	ビーフン炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み
	チンゲン菜ときのこのソテー	じゃこピーマン		柚子白和え	スパゲティサラダ
	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.3g		エネルギー 452kcal 塩分 1.4g	エネルギー 527kcal 塩分 1.4g
9月4日			9月11日		
日			日		
9月5日	白身魚(白糸タラ)のマリネ	ポークビーンズ	9月12日	鶏肉のチリソース炒め	サワラの幽庵焼き
日	中華わかめ和え	ツナマカロニサラダ	日	季節の焼売(枝豆)【7月~9月】	ほうれん草のナムル
月	親子煮	野菜の山椒風味炒め	月	マーボー豆腐	鶏大豆
	ひじきと大豆の煮物	里芋の煮物	月	青菜のお浸し	じゃが芋の鳴門煮 さくらげの酢の物
	エネルギー 472kcal 塩分 2.3g	エネルギー 510kcal 塩分 1.1g		エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g
9月6日	焼肉メンチ	アカウオの照焼き	9月13日	サバの味噌煮	
日	ごぼうサラダ	しる菜のおかか和え	日	チンゲン菜の辛子和え	
火	キャベツのレモン酢和え	ミニ豆腐バーグ	火	コーンとツナのサラダ	メニュー変更
	野菜のクリーム煮	きのこさつま芋煮		野菜のカレー炒め	
	ピーマンと筍の炒め物	オクラのごま和え		昆布の佃煮	
	エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	エネルギー 464kcal 塩分 1.4g		エネルギー 506kcal 塩分 2.6g	
9月7日	中華オムレツ	牛肉とほうれん草の炒め物	9月14日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	エビカツ
日	南瓜サイコロソテー		日		カリフラワー甘酢和え
水	筍きんぴら	カニ風味酢の物	水	大豆のトマト煮	チンゲン菜とカニカマの和え物
	豚大根	じゃが芋としいたけの煮物		サクじゃが	厚揚げの五目炒め
	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	さくら漬け		ほうれん草の三色和え	さつま芋のバター炒め
	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	エネルギー 451kcal 塩分 2.5g		エネルギー 432kcal 塩分 1.2g	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
9月15日	アジの南蛮漬け	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	木	チキンオムレツ	カラフトマスのバター醤油風味	木	豆腐ハンバーグ	ビーフカツ
1	キャベツのごま酢和え	白菜の柚子香和え		白菜の生姜和え	昆布豆		パセリ芋	ベジタブルサラダ
5	炒り鶏	ふんわり玉子のエビあんかけ		ツナとキャベツの炒め物	ビビンバソテー		白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル
木	マカロニサラダ	大根葉とじゃこの炒り煮		がんものみぞれ煮	里芋のそぼろ煮		中華うま煮炒め	筑前煮
	エネルギー 469kcal 塩分 1.2g	エネルギー 422kcal 塩分 1.4g		和風サラダ(ドレッシング別添え)	青菜の彩り和え		大根のカニ風味あんかけ	キャベツの沢庵和え
9月16日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	鶏肉のスパイス炒め	木	アジの梅煮	豚肉と舞茸の生姜焼き	木	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	鶏肉の野菜あんかけ
1	切干とベーコンの煮物	大豆大根		塩枝豆	こんにゃくきんぴら		カリフラワー甘酢和え	
6	煮合せ(里芋・がんも)	野菜のバジル炒め		春菊のおかか和え	五目巾着の炊き合せ		マーボー竹輪	ほうれん草とマグロフレークの和え物
日	小松菜の煮浸し	梅春雨		豚じゃが	豆腐のカニ風あんかけ		けんちゃん煮	さつま芋とレーズンの煮物
金	エネルギー 496kcal 塩分 2.5g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g		春雨とハムのソテー			ピリ辛こんにゃく	わかめとしらすの酢の物
				エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	エネルギー 437kcal 塩分 1.7g		エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.5g
9月17日	ブリの生姜煮	ハンバーグデミグラスソース	土	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ			
1	味もやし	人参甘煮		ハムとキャベツのマリーネ(ドレッシング別添え)	インゲンのおかか和え			
7	三角いなり	インゲンのごま和え		黒豆がんも	ほうれん草の菜種和え			
日	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ		りんごのシロップ漬け	おふくろ煮			
土	チンゲン菜のツナ和え	一夜漬(キャベツ・人参)		エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g			
9月18日								
1								
8								
日								
9月19日	タコキャベツカツ	ホイコーロー	土	白身魚フライ	鶏肉と野菜の山賊炒め			
1	ブロッコリー	チンゲン菜のお浸し		小松菜の柚子和え	青菜と蒲鉾の和え物			
9	大根のあんかけ	エビ団子の炊き合せ		大豆とソーセージのトマト煮込み	豚肉と筍の炒め煮			
日	さつま芋のケチャップ煮	わかめの生姜酢和え		彩りしんじょの炊き合せ(枝豆) [7月~10月]	ごぼうのごまよごし			
月	インゲンと竹輪の和え物	わかめの青ジソサラダ		わかめの青ジソサラダ				
	エネルギー 482kcal 塩分 1.1g	エネルギー 441kcal 塩分 2.2g		エネルギー 559kcal 塩分 2.5g	エネルギー 432kcal 塩分 1.2g			
9月20日	チキンステーキ(醤油)	白身魚(白糸タラ)のトマト煮	火	ハヤシオムレツ	フキの煮物			
2	マカロニトマトソテー	味きゅうり		メニュー変更	白菜のおかか和え			
0	ひじきとハムの酢の物	肉詰しいたけ			ひじきと挽肉の炒め物			
日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め			春菊のナムル			
火	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	三色炒め煮			エネルギー 444kcal 塩分 2.2g			
	エネルギー 498kcal 塩分 1.7g	エネルギー 407kcal 塩分 1.9g						
9月21日	サワラの甘酢あんかけ	ごぼう入り鶏団子煮	水	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	豚ちり鍋風			
2	マーボー春雨	花さつま						
1	鶏ごぼう	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)		ミニがんも	ポテトサラダ			
日	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の甘酢炒め		里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮			
水	エネルギー 496kcal 塩分 1.4g	エネルギー 425kcal 塩分 1.0g		ぜんまいと竹輪の煮物	チンゲン菜の炒り菜			
				エネルギー 546kcal 塩分 2.4g	エネルギー 471kcal 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。