

【10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。



	昼食	夕食		昼食	夕食
10月1日	豚肉としめじの味噌生姜炒め	ホッケの磯辺焼き	10月8日	サバの野菜入り甘酢煮	ジューシーハンバーグ
	土佐酢和え	人参マリネ		ひじきサラダ	インゲンソテー
	南瓜とベーコンの煮物	彩りしんじょ(玉子)		豆腐しんじょの炊き合せ	ニラ玉あんかけ
	ほうれん草の錦和え	じゃが芋の旨煮		こんにやくの中華和え	大根のうま煮
	エネルギー 434kcal 塩分 1.5g	エネルギー 449kcal 塩分 2.2g		エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	エネルギー 449kcal 塩分 2.2g
10月2日			10月9日		
10月3日	チキンステーキ(レモン風味)	ミートオムレツ	10月10日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	ロールキャベツ(コンソメ風味)
	バターコーン	ピーマンソテー		人参煮	インゲンソテー
	大根の生姜酢和え	梅酢和え		じゃが芋マーボー炒め	ほうれん草のしらす和え
	カニ入りつみれの炊き合せ	鶏じゃが		きのこのすき焼き煮	南瓜のそぼろ煮
	ほうれん草のピーナッツ和え	コールスローサラダ		からし菜のごま炒め	筍の土佐煮
	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 2.5g		エネルギー 429kcal 塩分 2.0g	エネルギー 424kcal 塩分 1.6g
10月4日	サワラの磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	10月11日	牛肉の味噌生姜煮	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
	大根なます			ツナマカロニサラダ	中華わかめ和え
	ごま南瓜	フキと油揚げの炒り煮		野菜の山椒風味炒め	親子煮
	根菜の五目煮	キャベツとウインナーのカレー炒め		里芋の煮物	ひじきと大豆の煮物
	二色和え	こんにやくの辛味炒め		エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	エネルギー 504kcal 塩分 2.8g
	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g	10月12日	タチウオの磯辺焼き	チキンカツ
10月5日	豚肉のにんにく醤油焼き	ミートボールとキャベツのクリーム煮		しる菜のおかか和え	ごぼうサラダ
	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ		ミニ豆腐バーグ	キャベツのレモン酢和え
	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風		きのこことさつま芋煮	野菜のクリーム煮
	しる菜のお浸し	小松菜の辛子和え		オクラのごま和え	ピーマンと筍の炒め物
	エネルギー 418kcal 塩分 1.6g	エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	10月13日	豚肉のマヨネーズ風炒め	白身魚(シルバー)のマリネ
10月6日	味噌カツ(味噌別添え)	ブリの照焼き		カニ風味酢の物	筍きんぴら
	春菊のおろし和え	ブロッコリー		じゃが芋としいたけの煮物	豚大根
	キャベツの塩炒め	白菜の生姜和え		さくら漬	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)
	さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら		エネルギー 473kcal 塩分 2.4g	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g
	ごぼうとベーコンのソテー	南瓜煮	10月14日	サワラの西京焼き	チキンと南瓜のシチュー
	エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	エネルギー 497kcal 塩分 1.1g		枝豆のおかか和え	
10月7日	牛ひき肉と野菜のカレー	酢豚		ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	大根サラダ(ドレッシング別添え)
	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	茄子とピーマンの味噌炒め		さつま芋の肉じゃが風	姫高野の炊き合せ
	福神漬	北海煮		ごぼうとれんこんの甘酢和え	春菊のお浸し
	エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g		エネルギー 476kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g

高齢者向け配食サービス
奄美店

住所 真名津町5-6-1F

TEL 69-4450

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	肉団子のきのこあんかけ チンゲン菜のしらす和え 大豆のコンソメ煮 つば漬け エネルギー 475kcal 塩分 3.0g	エビ焼売 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 440kcal 塩分 1.2g	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 486kcal 塩分 2.7g	鶏肉と野菜のさっぱり煮 こんやくきんぴら 五目巾着の炊き合せ 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 459kcal 塩分 1.7g	関西風オムレツ 塩枝豆 春菊のおかか和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 450kcal 塩分 1.6g
10月16日						
10月17日						
10月18日						
10月19日						
10月20日						
10月21日						
10月22日						
10月23日						
10月24日						
10月25日						
10月26日						
10月27日						
10月28日						
10月29日						
10月30日						
10月31日						
11月1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	豚肉と大根のバター醤油風味 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 413kcal 塩分 1.5g	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	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 457kcal 塩分 1.7g	グリルハンバーグ 人参レモン煮 ツナの玉子とじ 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 485kcal 塩分 1.5g
11月2日						
11月3日						
11月4日						
11月5日						
11月6日						
11月7日						
11月8日						
11月9日						
11月10日						
11月11日						
11月12日						
11月13日						
11月14日						
11月15日						
11月16日						
11月17日						
11月18日						
11月19日						
11月20日						
11月21日						
11月22日						
11月23日						
11月24日						
11月25日						
11月26日						
11月27日						
11月28日						
11月29日						
11月30日						
12月1日						
12月2日						
12月3日						
12月4日						
12月5日						
12月6日						
12月7日						
12月8日						
12月9日						
12月10日						
12月11日						
12月12日						
12月13日						
12月14日						
12月15日						
12月16日						
12月17日						
12月18日						
12月19日						
12月20日						
12月21日						
12月22日						
12月23日						
12月24日						
12月25日						
12月26日						
12月27日						
12月28日						
12月29日						
12月30日						
12月31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。