

【11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！インフルエンザ予防！気をつけてくださいね！！



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
1	ロールキャベツの炊き合せ	白身魚(メル)の磯辺焼き	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)
1	青菜と蒲鉾の和え物	小松菜の柚子和え	ビーマンソテー	バターコーン
1	豚肉と筍の炒め煮	大豆とソーセージのトマト煮込み	梅酢和え	大根の生姜酢和え
1	豚肉と筍の炒め煮	イカ入りつみれの炊き合せ【11~3月】	鶏じゃが	カニ入りつみれの炊き合せ
日	ごぼうのごまよごし	わかめの青ジソサラダ	コールスローサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え
火	エネルギー 422kcal 塩分 1.5g	エネルギー 435kcal 塩分 2.9g	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	エネルギー 450kcal 塩分 2.1g
1	カラフトマとじゃが芋の旨つゆバター		すき焼き風煮	ハッシュドチキン
1	白菜のおかか和え	メニュー変更	フキと油揚げの炒り煮	ごま南瓜
1	ひじきと挽肉の炒め物		キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮
2	春菊のナムル		こんにやくの辛味炒め	二色和え
日	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g		エネルギー 428kcal 塩分 1.4g	エネルギー 463kcal 塩分 1.4g
水	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め	ブリ大根	味噌つくね
1	ポテトサラダ	ミニがんも	コーン春雨サラダ	カリフラワー甘酢和え
1	茄子のおろし煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	じゃが芋のナポリタン風	だし巻き玉子
3	チンゲン菜の炒り菜	ぜんまいと竹輪の煮物	小松菜の辛子和え	大根としいたけの煮物
日	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g
木	白身魚(ホキ)の梅香焼き	あらびき肉団子	和風おろしハンバーグ	カニ焼売
1	ベジタブルサラダ	パセリ芋	ブロッコリー	春菊のおろし和え
1	小松菜のナムル	白菜のレモン酢和え	白菜の生姜和え	キャベツの塩炒め
月	筑前煮	中華うま煮炒め	豚肉入り五目きんぴら	さつま芋の煮しめ
4	キャベツの沢庵和え	大根のカニ風味あんかけ	南瓜煮	ごぼうとベーコンのソテー
日	エネルギー 413kcal 塩分 1.5g	エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 442kcal 塩分 1.3g
金	豚すき	サワラの照焼き	チキンカレー	グラタンカツ
1	ほうれん草とマグロフレークの和え物	小松菜のおかか和え	きのこソテー	きのこソテー
1	さつま芋とレーズンの煮物	マーボー竹輪	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
5	わかめとしらすの酢の物	けんちん煮	福神漬	北海煮
日	エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	エネルギー 451kcal 塩分 1.4g	エネルギー 442kcal 塩分 1.9g	エネルギー 512kcal 塩分 1.5g
土				
1				
1				
1				
1				
6				
日				
日				
1	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け	サワラの利休煮	牛肉とエリンギの炒め煮
1	ひじき煮	梅ごぼう	ビーフソテー	
1	キャベツとハムの玉子炒め	小松菜の炒り菜	ブレンオムレツ	ひじきサラダ
7	オクラと茄子の和え物	がんもの含め煮	野菜のバジル炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
日	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	エネルギー 452kcal 塩分 1.5g
月				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	鶏のチャンチャン焼き	1	ホッケの幽庵焼き	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	1	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え)	1	牛肉とインゲンの炒め物	1	揚げアカウオの野菜あんかけ
1	ほうれん草のしらす和え	1	人参煮	1	キャベツのピリ辛漬け	1	さつま芋のレモン煮	1	大焼売	1	キャベツのバジルソテー
5	南瓜のそぼろ煮	2	きのこのすき焼き煮	2	田舎煮	2	茄子と厚揚げの照り炒め	9	茄子の味噌炒め	9	肉じゃが
日	筍の土佐煮	日	からし菜のごま炒め	日	小松菜ともやしのナムル	日	竹輪と昆布の炒り煮	日	南瓜とハムのサラダ	日	ほうれん草のごま和え
火	エネルギー 446kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 399kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g
1	ウインナージャーマンポテト	1	ポークビーンズ	1	鶏肉のチリソース炒め	1	サワラの幽庵焼き	1	タコキャベツカツ	1	ホイコーロー
1	中華わかめ和え	1	ツナマカロニサラダ	1	季節の焼売(南瓜【10月~2月】)	1	ほうれん草のナムル	1	ブロッコリー	1	チンゲン菜のお浸し
6	親子煮	2	野菜の山椒風味炒め	2	マーボー豆腐	2	鶏大豆	3	大根のあんかけ	3	さつま芋のケチャップ煮
日	ひじきと大豆の煮物	日	里芋の煮物	日	青菜のお浸し	日	じゃが芋の鳴門煮	0	インゲンと竹輪の和え物	0	エビ団子の炊き合せ
水	エネルギー 508kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 486kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 467kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 482kcal 塩分 1.1g	水	エネルギー 441kcal 塩分 2.2g
1	焼肉メンチ	1	アカウオの照焼き	1	サバの味噌煮						
1	ごぼうサラダ	1	しろ菜のおかか和え	1	チンゲン菜の辛子和え						
1	キャベツのレモン酢和え	1	ミニ豆腐バーグ	2	コーンとツナのサラダ		メニュー変更				
7	野菜のクリーム煮	4	きのこことさつま芋煮	4	野菜のカレー炒め						
日	ピーマンと筍の炒め物	日	オクラのごま和え	日	昆布の佃煮						
木	エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	木	エネルギー 463kcal 塩分 1.3g	木	エネルギー 506kcal 塩分 2.6g						
1	中華オムレツ	1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	エビカツ				
1	しろ菜のごま和え	1	カニ風味酢の物	1	大豆のトマト煮	1	カリフラワー甘酢和え				
1	筍きんぴら	2	じゃが芋としいたけの煮物	2	さけじゃが	2	チンゲン菜とカニカマの和え物				
8	豚大根	5	さくら漬け	5	ほうれん草の三色和え	5	厚揚げの五目炒め				
日	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	日		日	さつま芋のバター炒め	日					
金	エネルギー 430kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 451kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 432kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 503kcal 塩分 1.5g				
1	グリルチキン	1	八宝菜	1	アジの南蛮漬け	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー				
1	スパンテー	1	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	1	キャベツのごま酢和え	1	白菜の柚子香和え				
1	大根サラダ(ドレッシング別添え)	2	さつま芋の肉じゃが風	2	炒り鶏	2	ふんわり玉子のエビあんかけ				
9	姫高野の炊き合せ	6	ごぼうとれんこんの甘酢和え	6	マカロニサラダ	6	大根葉とじゃこの炒り煮				
日	春菊のお浸し	日		日		日					
土	エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 409kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 459kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 422kcal 塩分 1.4g				
1		1		1		1					
1		1		1		1					
2		2		2		2					
0		0		0		0					
日		日		日		日					
1		1		1		1					
1		1		1		1					
2		2		2		2					
0		0		0		0					
日		日		日		日					
1	肉団子の酢豚風	1	焼き豆腐ハンバーグ	1	ブリの生姜煮	1	ハンバーグデミグラスソース				
1	ほうれん草とハムのマリーネ(ドレッシング別添え)	1	人参甘煮	1	味もやし	1	ほうれん草のお浸し				
2	南瓜とじゃこの煮物	2	チンゲン菜のソテー	2	お魚厚揚げ	2	インゲンのごま和え				
1	柚子白和え	2	肉野菜煮込み	2	白菜とミンチの中華炒め	2	チーズオムレツ				
日		日	スパゲティサラダ	日	梅春雨	日	一夜漬(キャベツ・人参)				
月	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 507kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g				

★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。