

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