

【2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 ★★

●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! 頑
張っていきましょう。



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
2月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	焼き豆腐ハンバーグ	2月	ブリの生姜煮	鶏肉のスパイス炒め
月		人参甘煮	月	味もやし	
1日	ほうれん草とハムのマリーネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のソテー	8日	お魚厚揚げ	インゲンのごま和え
	南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み	日	白菜とミンチの中華炒め	チーズオムレツ
	柚子白和え	スパゲティサラダ	日	梅春雨	一夜漬(キャベツ・人参)
水	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 507kcal 塩分 2.4g	エネルギー 464kcal 塩分 1.3g
2月	肉団子の酢豚風	豚しゃぶ風(ごまだれ別添え)	2月	牛肉とインゲンの炒め物	揚げアカウオの野菜あんかけ
月			月	大焼売	キャベツのバジルソテー
2日	キャベツのピリ辛漬け	さつま芋のレモン煮	9日	茄子の味噌炒め	肉じゃが
日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	日	南瓜とハムのサラダ	ほうれん草のごま和え
	小松菜ともやしのナムル	竹輪と昆布の炒り煮	木	エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g
木	エネルギー 426kcal 塩分 1.6g	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 521kcal 塩分 1.4g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g
2月	鶏肉のチリソース炒め	サワラの幽庵焼き	2月	自身魚(白糸タラ)のトマト煮	ホイコーロー
月		ほうれん草のナムル	月	ブロッコリー	
3日	季節の焼売(南瓜)【10月~2月】	鶏大豆	1日	大根のあんかけ	チンゲン菜のお浸し
日	マーボー豆腐	じゃが芋の鳴門煮	0日	さつま芋のケチャップ煮	エビ団子の炊き合せ
	青菜のお浸し	つぼ漬け	日	インゲンと竹輪の和え物	わかめの生姜酢和え
金	エネルギー 475kcal 塩分 1.5g	エネルギー 467kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 401kcal 塩分 1.2g	エネルギー 430kcal 塩分 2.0g
2月	サバの味噌煮		2月	チキンステーキ(醤油)	タコキャベツカツ
月			月	マカロニトマトソテー	味きゅうり
4日	チンゲン菜の辛子和え		1日	ひじきとハムの酢の物	肉詰しいたけ
日	コーンとツナのサラダ		1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
	野菜のカレー炒め	メニュー変更	日	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	三色炒め煮
土	エネルギー 506kcal 塩分 2.6g		土	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g
2月			2月		
5日			1日		
日			2日		
日			日		
2月	アジの南蛮漬け	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	2月	チキンオムレツ	カラフトマスのバター醤油風味
月			月	白菜の生姜和え	昆布豆
6日	キャベツのごま酢和え	ほうれん草の辛子和え	1日	ソースきんぴら	ビビンバソテー
日	炒り鶏	ふんわり玉子のエビあんかけ	3日	がんものみぞれ煮	里芋のそぼろ煮
	マカロニサラダ	大根葉とじゃこの炒り煮	日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	青菜の彩り和え
月	エネルギー 459kcal 塩分 1.3g	エネルギー 426kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	エネルギー 471kcal 塩分 1.4g
2月	豚肉とえのきのトマトソース炒め	ハンバーグデミグラスソース	2月	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め
月		白菜の柚子香和え	月	フギの煮物	
7日	切干とベーコンの煮物	大豆大根	1日	春菊のおかか和え	こんにゃくきんぴら
日	煮合せ(里芋・がんも)	ビーフン炒め	4日	豚じゃが	五目巾着の炊き合せ
	小松菜の煮浸し	チンゲン菜のツナ和え	日	春雨とハムのソテー	豆腐のカニ風あんかけ
火	エネルギー 496kcal 塩分 2.5g	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	火	エネルギー 447kcal 塩分 2.3g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
2月15日	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ	2月15日 豚肉としめじの味噌生姜炒め	ホッケの磯辺焼き		
水	ツナの玉子とじ	インゲンのおかか和え	2月16日 土佐酢和え	人参マリネ		
	南瓜とベーコンの煮物	ほうれん草の菜種和え	2月17日 鶏ごぼう	彩りしんじょ(玉子)		
	茄子のかおり和え	おふくろ煮	2月18日 ほうれん草の錦和え	じゃが芋の旨煮		
	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	枝豆とカニカマの煮物	水	チンゲン菜と干しエビの塩炒め		
	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g		エネルギー 432kcal 塩分 1.6g		
2月16日	サワラの甘酢あんかけ	牛とじ煮	2月16日 ハッシュドビーフ風フライ	いわしハンバーグ(甘酢ソース)		
月	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のごま和え	2月17日 梅ごぼう	ひじき煮		
6日	茄子のそぼろ煮	大根炊き	3月1日 小松菜の炒り菜	キャベツとハムの玉子炒め		
木	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め	2月18日 がんもの含め煮	オクラと茄子の和え物		
	エネルギー 452kcal 塩分 1.1g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 547kcal 塩分 1.9g		
	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g		エネルギー 473kcal 塩分 1.8g		
2月17日	白身魚フライ	鶏肉と野菜の山賊炒め	2月19日 チキンステーキ(レモン風味)	ミートオムレツ		
月	小松菜の柚子和え	鶏肉と野菜の山賊炒め	2月20日 バターコーン	ピーマンソテー		
1日	大豆とソーセージのトマト煮込み	青菜と蒲鉾の和え物	2月21日 大根の生姜酢和え	梅酢和え		
7日	イカ入りつみれの炊き合せ【11~3月】	豚肉と筍の炒め煮	4月1日 カニ入りつみれの炊き合せ	鶏じゃが		
金	わかめの青ジソサラダ	ごぼうのごまよごし	2月22日 ほうれん草のピーナッツ和え	コールスローサラダ		
	エネルギー 516kcal 塩分 2.4g	エネルギー 430kcal 塩分 1.0g	金	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g		
	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 2.5g		エネルギー 457kcal 塩分 2.5g		
2月18日	メニュー変更	ハヤシオムレツ	2月23日 サワラの磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮		
土		塩枝豆	2月24日 大根なます	フキと油揚げの炒り煮		
		白菜のおかか和え	2月25日 ごま南瓜	キャベツとウインナーのカレー炒め		
		ひじきと挽肉の炒め物	5月1日 根菜の五目煮	こんにやくの辛味炒め		
		春菊のナムル	2月26日 二色和え			
		エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g		
		エネルギー 442kcal 塩分 1.4g		エネルギー 442kcal 塩分 1.4g		
2月19日			2月27日			
9日			2月28日			
日			2月29日			
			3月1日			
2月20日	豆腐ハンバーグ	アカウオの生姜煮	2月27日 味噌カツ(味噌別添え)	ブリの照焼き		
月	パセリ芋	ベジタブルサラダ	2月28日 春菊のおろし和え	ブロッコリー		
2日	白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル	2月29日 ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	白菜の生姜和え		
0日	中華うま煮炒め	ほっこり煮合せ	7月1日 さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら		
日	大根のカニ風味あんかけ	キャベツの沢庵和え	2月30日 ごぼうとベーコンのソテー	南瓜煮		
月	エネルギー 425kcal 塩分 1.5g	エネルギー 439kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 506kcal 塩分 2.3g		
	エネルギー 497kcal 塩分 1.1g	エネルギー 497kcal 塩分 1.1g		エネルギー 497kcal 塩分 1.1g		
2月21日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	鶏肉の野菜あんかけ	2月27日 酢豚	牛ひき肉と野菜のカレー		
月	小松菜のおかか和え		2月28日 茄子とピーマンの味噌炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)		
2日	中華わかめ和え	ほうれん草とマグロフレークの和え物	8月1日 北海煮	福神漬け		
1日	けんちん煮	さつま芋とレーズンの煮物	2月29日 炒り豆腐			
日	ピリ辛こんにやく	わかめとしらすの酢の物	火	エネルギー 469kcal 塩分 1.5g		
	エネルギー 425kcal 塩分 2.3g	エネルギー 451kcal 塩分 1.6g		エネルギー 454kcal 塩分 1.7g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにご利用いたします。