

【12月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯170g...エネルギー 286kcal

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがないよう、おかずの種類を
数百種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。



高齢者向け配食サービス



まごころ弁当

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

0467-50-0257

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	八宝菜	牛肉と野菜のオイスター炒め	焼肉	鶏の照焼き
2	タマゴマカロニサラダ	ビーンズサラダ	人参と玉子の炊き合わせ	筍の土佐煮
月	はんぺんと野菜の田舎煮	野菜のバジル炒め	野菜の柚子胡椒炒め	けんちん煮
1	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え	マカロニトマトソース	小松菜の菜種和え
日	青菜の辛子胡麻和え	蓮根の玉子どじ	じゃが芋のおかか煮	白菜の中華マリネ
水	エネルギー 215kcal 塩分 2.2g	エネルギー 227kcal 塩分 2.1g	エネルギー 230kcal 塩分 2.1g	エネルギー 230kcal 塩分 2.0g
1	鶏のスライス炒め	赤魚の煮付け	とんかつ	鮭の粕漬け焼き
2	若竹煮	塩枝豆	青菜のナムル	小松菜と油揚げの煮浸し
2	炒り豆腐	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	濃厚ポテトサラダ	ブロッコリーのベーコンソース
2	ズッキーニのみぞれ和え	鶏じゃが	おでん風煮物	野菜のごま味噌煮
日	インゲンとさつま揚げの金平	りんごのコンポート	コーンと玉葱のおかか炒め	高野豆腐のそぼろ煮
木	エネルギー 188kcal 塩分 2.3g	小松菜のおかか和え	すき昆布煮	南蛮さんびら風
	エネルギー 196kcal 塩分 2.1g	エネルギー 196kcal 塩分 2.1g	エネルギー 278kcal 塩分 2.1g	エネルギー 207kcal 塩分 1.7g
1	ツナオムレツ	味噌つくね	白身魚の煮付け	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
2	茹でインゲン	茹でブロッコリー	ワカメの青ジソサラダ	ふきの二杯酢
2	じゃがバター	シェルマカロニサラダ	ズッキーニとアスパラのソース	チャーシュー野菜炒め
3	ニラと豚肉の味噌炒め	茄子とこんにゃくの煮浸し	マーボー春雨	白菜の鶏和え
日	青物の昆布み	ほうれん草の磯辺和え	小松菜の胡麻和え	竹の子のピリ辛炒め
金	大豆大根	ソーセージときのこのニンニク風味	蓮根の梅和え	エネルギー 156kcal 塩分 2.5g
	エネルギー 195kcal 塩分 2.1g	エネルギー 304kcal 塩分 2.7g	エネルギー 172kcal 塩分 2.3g	
1	豚の生姜焼き	サワラの味噌幽庵焼き	トマトオムレツ	ホッケのみりん焼き
2	白菜の炒め漬け	青菜のソース	人参マリネサラダ	きのこきんぴら
2	あさりと玉葱のワイン蒸し	あさりと玉葱のワイン蒸し	厚揚げの煮物	豆腐の煮やっこ
4	キャベツのレモン酢和え	福神漬	白菜とミンチの中華炒め	ハムと玉葱の玉子どじ
日	山菜煮	コーンとツナのサラダ	牛蒡の胡麻酢和え	大根の甘酢漬
土	エネルギー 255kcal 塩分 2.7g	エネルギー 213kcal 塩分 2.5g	エネルギー 240kcal 塩分 1.8g	エネルギー 197kcal 塩分 2.1g
1	サバの甘酢あん風	コロッケ	若鶏の利休焼き	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
2	きのこ生姜炒め	大豆のオリーブ炒め	しば漬	ビーマンとナスの炒め物
2	ワカメとカニカマの酢の物	切干大根の酢の物	南瓜煮	栗入りひじきの煮物
5	ビーフンの塩炒め	ポークチャップ	きのこの炒り豆腐	野菜炒め
日	露とアスパラの温サラダ	ひじき入り白和え	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮
日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	ナスの味噌炒め	小松菜とザーサイの炒め物	チリ豆腐
	エネルギー 232kcal 塩分 2.5g	エネルギー 338kcal 塩分 2.2g	エネルギー 188kcal 塩分 3.0g	エネルギー 254kcal 塩分 2.9g
1	豚すき	チキンステーキ(トマトソース)	豚肉とナスの味噌炒め	サバのもろみ焼き
2	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	緑ビーマンソース	枝豆とカニカマの煮物	牛蒡の当座煮
6	豆腐のチャンプル	ジャーマンポテト	枝豆とカニカマの煮物	柚子風味サラダ
月	チンゲン菜とコーンの中華炒め	豚肉と玉葱の味噌炒め	牛肉と根菜の煮物	豚肉とこんにゃく炒め
日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	甘酢蓮根	しっとり卵の花	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
月	エネルギー 191kcal 塩分 2.4g	エネルギー 240kcal 塩分 1.5g	エネルギー 263kcal 塩分 2.0g	エネルギー 270kcal 塩分 1.8g
1	和風ハンバーグ	アジの白醤油焼き	鶏団子の酢豚風	豚肉の甘辛炒め
2	もやしのナムル	大根なます	大芋芋	和風りぼんバスタ
2	りぼんバスタのペペロン風	温野菜サラダ	貝と青菜の刻み炒め	あさり玉葱の酒蒸し
7	ソーセージのポトフ風	豆腐と春雨の旨煮	わかめと水くわいの酢の物	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
日	ツナのあっさり煮	昆布のピリ辛風味	さんびらごぼう	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)
火	青菜炒め	牛蒡煮	エネルギー 227kcal 塩分 3.0g	エネルギー 217kcal 塩分 3.6g
	エネルギー 227kcal 塩分 3.0g	エネルギー 182kcal 塩分 1.8g	エネルギー 227kcal 塩分 2.3g	エネルギー 217kcal 塩分 3.6g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	豚キムチ鍋風	赤魚の塩焼き	サワラの西京焼き	豚肉のマヨネーズ炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	白身魚フライ
2	ジャガ芋のスパイス蒸し	ブロッコリーソテー	白菜の煮浸し	大根さくら漬	大根さくら漬	インゲンソテー
月	鶏チャンプルー	インゲンときのこの生姜風味	里芋とこんにゃくの味噌煮	チンゲン菜の煮浸し	チンゲン菜ともやしのナムル	山芋のガーリック風味
1	ミックスビーンズ	大根と豚肉の煮物	ピーマン炒め	田舎煮	豆腐の和風煮	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
5	切干大根煮	きくらげの酢の物	竹輪と野菜の胡麻よこし	きのこきんぴら	ゴマドレサラダ	きのこちくわの和風ソテー
日	エネルギー 224kcal	エネルギー 166kcal	エネルギー 209kcal	エネルギー 211kcal	エネルギー 204kcal	エネルギー 231kcal
水	塩分 2.0g	塩分 2.7g	塩分 1.8g	塩分 2.1g	塩分 2.5g	塩分 1.9g
1	銀ヒラスの西京焼き	肉豆腐	油淋鶏	牛すきやき	アジの塩焼き	豚ちり鍋風
2	マカロニサラダ	芋館かけ	茹でブロッコリー	ふろふき大根	人参のナムル	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮
月	チキンクリームシチュー	鶏団子の炊き合わせ	シュルマカロニのペペロン風	野菜入りトマトビーンズ	大根とカニカマの煮物	洋風けんちん煮
1	コンニャクの中華和え	ワカメの土佐酢和え	野菜入りトマトビーンズ	ツナの玉子炒め	筍と玉子の中華風炒め	小松菜の胡麻和え
6	ねぎとちくわのぬた	二色和え	ツナの玉子炒め	小松菜の辛子和え	ひじきとじゃが芋の煮物	梅葡萄
日	エネルギー 220kcal	エネルギー 173kcal	エネルギー 244kcal	エネルギー 201kcal	エネルギー 203kcal	エネルギー 167kcal
木	塩分 2.0g	塩分 2.3g	塩分 2.2g	塩分 2.6g	塩分 3.2g	塩分 2.7g
1	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	鮭の塩焼き	ポークマト煮	牛肉とインゲンの炒め物	サワラのもろみ焼き
2	ブロッコリーと人参のソテー	インゲンの利休和え	三色和え	濃厚ポテトサラダ	ほうれん草の袖子和え	ミックスビーンズソテー
月	肉詰めいなり	コーン春雨サラダ	ブロッコリーのペーコンソテー	茄子と厚揚げの照り炒め	イカと大根の炒め煮	甘酢蓮根
1	野菜の味噌炒め	高野豆腐のがめ煮	小松菜と牛肉の炒め物	もやしとザーサイ炒め	りんごのコンポート	きのこの炒り豆腐
7	ほうれん草の辛子和え	ひじき煮	オクラと昆布のたくあんちらし	えのきのおろし和え	きくらげの酢の物	キャベツと挽肉の玉子炒め
日	エネルギー 264kcal	エネルギー 147kcal	エネルギー 191kcal	エネルギー 269kcal	エネルギー 178kcal	エネルギー 211kcal
金	塩分 1.7g	塩分 2.1g	塩分 2.3g	塩分 2.3g	塩分 2.3g	塩分 1.6g
1	サバのおろし煮	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	鶏の照焼き	モウカの竜田揚げ(醤油ソース)	鶏肉と里芋のカレー煮	メパルの照焼き
2	蒟蒻と露のきくら煮	南瓜煮洋風仕立て	豆腐の袖子あんかけ	大根しょうゆ漬	マカロニのペペロン風	山芋とアスパラのお浸し
月	きんぴら蓮根	大根と椎茸の煮物	チーズオムレツ	じゃが芋と椎茸の煮物	ポークビーンズ	牛蒡煮
1	キャベツと鶏肉の華風炒め	オクラの梅和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの	キャベツとツナのレモン酢和え	小松菜のおひたし	きのこのすき焼き風
8	紅白野菜の甘酢和え	浅炊ふき	うぐいす豆	ほうれん草の煮浸し	大豆五目煮	蒸し鶏のネギソース
日	エネルギー 226kcal	エネルギー 127kcal	エネルギー 289kcal	エネルギー 158kcal	エネルギー 242kcal	エネルギー 204kcal
土	塩分 1.8g	塩分 2.0g	塩分 2.2g	塩分 2.0g	塩分 2.0g	塩分 2.2g
1	鶏肉と里芋のカレー煮	メパルの照焼き	赤魚の粕漬け焼き	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	マカロニのペペロン風	山芋とアスパラのお浸し
2	ポークビーンズ	きのこのすき焼き風	大根煮	海老ポテトサラダ	小松菜のおひたし	牛蒡煮
9	大豆五目煮	ハムとキャベツのマリネ	油揚げとこんにゃくの白和え	肉野菜炒め	大豆五目煮	蒸し鶏のネギソース
日	エネルギー 242kcal	エネルギー 204kcal	エネルギー 144kcal	エネルギー 270kcal	エネルギー 242kcal	エネルギー 204kcal
日	塩分 2.0g	塩分 2.2g	塩分 2.4g	塩分 2.2g	塩分 2.2g	塩分 2.2g
1	韓国風焼肉炒め	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とピーマンのペッパー炒め	白身魚の甘酢あん	韓国風焼肉炒め	ハンバーグデミグラスソース
2	さつまいもサラダ	ベジタブルソテー	じゃが芋のをぼろあんかけ	大豆のオリーブ炒め	あざりと野菜の炒め煮	ヤングコーンソテー
月	あざりと野菜の炒め煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	彩り炒り豆腐	シュルマカロニサラダ	春雨の酢の物	ナスのトマトソース
0	白菜の炒め漬	ナスとイタリア野菜の塩炒め	ほうれん草のペーコン和え	南瓜のほっこり煮	白菜の炒め漬	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
日	エネルギー 279kcal	エネルギー 237kcal	エネルギー 203kcal	エネルギー 289kcal	エネルギー 279kcal	エネルギー 237kcal
月	塩分 2.4g	塩分 2.7g	塩分 2.0g	塩分 2.4g	塩分 2.4g	塩分 2.7g
1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	えび入りカツ	アリの生姜煮	ハンバーグオニオンソース	彩りしんじょう	ヤングコーンソテー
2	根菜のカボナータ風	肉じゃが	白菜の中華マリネ	野菜のパジル炒め	根菜のカボナータ風	ナスのトマトソース
月	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ	おさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	小松菜と玉葱のツナ和え	三色炒め煮	小松菜と玉葱のツナ和え
1	オクラのおかか和え	中華風もやし炒め	牛蒡の胡麻酢和え	三色豆(白・緑・赤)	オクラのおかか和え	エネルギー 194kcal
日	エネルギー 194kcal	エネルギー 263kcal	エネルギー 232kcal	エネルギー 267kcal	エネルギー 194kcal	エネルギー 263kcal
火	塩分 2.1g	塩分 2.4g	塩分 2.2g	塩分 1.8g	塩分 2.1g	塩分 2.4g

★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います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。