

【12月】まごころ小町(小)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯130g...エネルギー 219kcal

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ 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
12月1日	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
8	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
1	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 85kcal 塩分 1.1g	エネルギー 111kcal 塩分 1.1g	エネルギー 126kcal 塩分 1.1g	エネルギー 140kcal 塩分 1.1g
12月2日	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	茗荷煮	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
9	ズッキーニのみぞれ和え	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
1	インゲンとさつま揚げの金平	小松菜のおかか和え	すぎ昆布煮	南蛮さんびら風
木	エネルギー 111kcal 塩分 1.1g	エネルギー 98kcal 塩分 1.2g	エネルギー 181kcal 塩分 0.9g	エネルギー 116kcal 塩分 0.7g
12月3日	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	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テー	ふきの二杯酢
3	青物の昆布み	ほうれん草の磯辺和え	小松菜の胡麻和え	白菜の錦和え
1	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	竹の子のピリ辛炒め
金	エネルギー 104kcal 塩分 1.1g	エネルギー 153kcal 塩分 1.5g	エネルギー 93kcal 塩分 1.1g	エネルギー 97kcal 塩分 1.2g
12月4日	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	青菜のソテー	厚揚げの煮物	豆腐の煮やっこ
1	キャベツのレモン酢和え	福神漬	牛蒡の胡麻酢和え	大根の甘酢漬け
1	山菜煮	コーンとツナのサラダ	二色豆(黒豆・白花豆)	蒸し鶏のニラソースかけ
土	エネルギー 138kcal 塩分 2.0g	エネルギー 156kcal 塩分 1.2g	エネルギー 98kcal 塩分 1.0g	エネルギー 107kcal 塩分 1.1g
12月5日	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	ワカメとカニカマの酢の物	切干大根の酢の物		栗入りひじきの煮物
1	露とアスパラの温サラダ	ひじき入り白和え	きのこの炒り豆腐	
2	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	ナスの味噌炒め	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮
日	エネルギー 174kcal 塩分 1.1g	エネルギー 211kcal 塩分 1.2g	小松菜とザーサイの炒め物	チリ豆腐
12月6日	豚すき	チキンステーキ(トマトソース)		
2	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	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
1	チンゲン菜とコーンの中華炒め	甘酢蓮根	しっとり卵の花	ほうれん草と人参の黒オリブ入りサラダ
3	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	つきこんのおかか煮	南瓜サラダ	キャベツの旨味ソースかけ
日	エネルギー 102kcal 塩分 1.0g	エネルギー 137kcal 塩分 0.5g	エネルギー 128kcal 塩分 1.0g	エネルギー 184kcal 塩分 0.9g
12月7日	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	りぼんパスタのペペロン風	温野菜サラダ	大芋芋	和風りぼんパスタ
1	ツナのあっさり煮	昆布のピリ辛風味	わかめと水くわいの酢の物	蒸し鶏とひじきの梅肉和え
4	青菜炒め	牛蒡煮	さんびらごぼう	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
日	エネルギー 125kcal 塩分 1.8g	エネルギー 111kcal 塩分 0.9g	エネルギー 122kcal 塩分 1.3g	エネルギー 123kcal 塩分 1.2g

	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	1	サワラの西京焼き	1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
2	ジャガ芋のスパイス蒸し	インゲンときのこの生姜風味	2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	チンゲン菜ともやしのナムル
月	ミックスビーンズ	きくらげの酢の物	2	竹輪と野菜の胡麻よごし	2	ゴマドレサラダ
1	切干大根煮	キャベツとハムの中華炒め	2	筍の主佐煮	9	つきこんのおかか煮
日	エネルギー 138kcal	エネルギー 90kcal	日	エネルギー 154kcal	日	エネルギー 129kcal
水	塩分 1.1g	塩分 1.7g	水	塩分 0.9g	水	塩分 1.1g
1	銀ヒラスの西京焼き	肉豆腐	1	油淋鶏	1	アジの塩焼き
2	マカロニサラダ	芋餡かけ	2	シェルマカロニのペペロン風	2	大根とカニカマの煮物
月	コンニャクの中華和え	ワカメの主佐酢和え	2	ツナの玉子炒め	2	ひじきとじゃが芋の煮物
1	ねぎとちくわのぬた	二色和え	3	小松菜の辛子和え	3	小松菜の胡麻和え
6	エネルギー 111kcal	エネルギー 103kcal	日	エネルギー 152kcal	日	エネルギー 106kcal
日	塩分 0.8g	塩分 1.2g	木	塩分 1.2g	木	塩分 1.8g
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)	1	鮭の塩焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物
2	コーン春雨サラダ	野菜の味噌炒め	2	ブロッコリーのベーコンソテー	2	ほうれん草の柚子和え
月	ほうれん草の辛子和え	ひじき煮	2	濃厚ポテトサラダ	2	甘酢蓮根
1	ごぼうサラダ	キャベツの沢庵和え	4	オクラと昆布のたくあんちらし	4	りんごのコンポート
7	エネルギー 125kcal	エネルギー 68kcal	日	エネルギー 109kcal	日	エネルギー 96kcal
日	塩分 0.6g	塩分 1.1g	金	塩分 1.2g	金	塩分 1.0g
1	サバのおろし煮	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1	鶏の照焼き	1	モウカの竜田揚げ(醤油ソース)
2	きんぴら蓮根	大根と椎茸の煮物	2	豆腐の柚子あんかけ	2	ズッキーニとアスパラのソテー
月	茄子のサレルノ風	オクラの梅和え	2	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	キャベツとツナのレモン酢和え
1	紅白野菜の甘酢和え	浅炊ふき	5	うぐいす豆	5	ほうれん草の煮浸し
8	エネルギー 160kcal	エネルギー 65kcal	日	エネルギー 120kcal	日	エネルギー 102kcal
日	塩分 1.0g	塩分 1.0g	土	塩分 1.2g	土	塩分 0.6g
1	鶏肉と里芋のカレー煮	メパルの照焼き	1	赤魚の粕漬焼き	1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
2	マカロニのペペロン風	牛蒡煮	2	油揚げとこんにゃくの白和え	2	海老ポテトサラダ
月	小松菜のおひたし	蒸し鶏のネギソース	2	筍と山菜のきんぴら風	2	枝豆のおかか和え
1	大豆五目煮	ハムとキャベツのマリネ	6	ワカメの青ジソサラダ	6	りぼんパスタのトマトソース
9	エネルギー 115kcal	エネルギー 115kcal	日	エネルギー 78kcal	日	エネルギー 130kcal
日	塩分 1.0g	塩分 1.2g	日	塩分 1.0g	日	塩分 1.1g
1	韓国風焼肉炒め	ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	1	白身魚の甘酢あん
2	さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	2	じゃが芋のをぼろあんかけ	2	シェルマカロニサラダ
月	春雨の酢の物	枝豆の白和え	2	ほうれん草のベーコン和え	2	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
1	白菜の炒め揚げ	じゃがバター	7	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	7	ピーマンとナスの炒め物
9	エネルギー 136kcal	エネルギー 152kcal	日	エネルギー 102kcal	日	エネルギー 153kcal
日	塩分 1.3g	塩分 1.8g	月	塩分 1.0g	月	塩分 1.2g
1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	えび入りカツ	1	アリの生姜煮	1	ハンバーグオニオンソース
2	根菜のカボナータ風	はんぺんの玉子どじ	2	エノキ茸の煮浸し	2	ナスのトマトソース
月	三色炒め煮	中華風もやし炒め	2	ずき昆布煮	2	小松菜と玉葱のツナ和え
2	オクラのおかか和え	エネルギー 96kcal	8	牛蒡の胡麻酢和え	8	三色豆(白・緑・赤)
1	エネルギー 96kcal	エネルギー 154kcal	日	エネルギー 151kcal	日	エネルギー 125kcal
日	塩分 1.0g	塩分 1.2g	火	塩分 1.3g	火	塩分 1.2g

★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します。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。