

【11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
11月1日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ヤングコーンソテー ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 262kcal 塩分 1.7g	アリの生姜煮 白菜の中華マリネ エノキ茸の煮浸し あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て ずき昆布煮 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 239kcal 塩分 2.1g	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 きくらげの酢の物 豆腐の煮やっこ エネルギー 192kcal 塩分 2.4g	豚肉のジンギスカン風 白菜の錦和え ラダツイエ しっとり卵の花 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 163kcal 塩分 1.9g
11月2日	白身魚フライ インゲンソテー 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー 中華風春雨サラダ エネルギー 221kcal 塩分 1.9g	ハンバーグ(おろしポン酢) 大根さくら漬 チンゲン菜ともやしナムル 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ つきこんのおかか煮 エネルギー 192kcal 塩分 2.6g	鶏の照焼き 油揚げの玉子炒め 野菜の味噌炒め ほうれん草のおかか和え 切干ゆず風味 エネルギー 249kcal 塩分 2.6g	赤魚の塩麹焼き キャベツとハムの中華炒め きんぴら蓮根 大根と人参のそぼろ煮 小松菜とザーサイの炒め物 コーンとソナのサラダ エネルギー 191kcal 塩分 2.0g
11月3日	豚ちり鍋風 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え ミモザサラダ エネルギー 172kcal 塩分 2.1g	アジの塩焼き 人参のナムル 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 189kcal 塩分 3.1g	白身魚の天ぷら インゲンときのこの生姜風味 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め お豆の甘煮 大根和風麻婆 エネルギー 194kcal 塩分 2.3g	豚肉と青菜のたまご炒め ポテトソテー キャベツと鶏肉の華風炒め ほうれん草のピーナツ和え ワカメのたらこ和え エネルギー 211kcal 塩分 2.3g
11月4日	サワラの味噌幽庵焼き 二色和え 甘酢蓮根 きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子炒め 野菜のトマト炒め エネルギー 196kcal 塩分 1.5g	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート 梅筍 エネルギー 160kcal 塩分 2.8g	チキンカツ ベベロンチーノマカロニ 南瓜のいとこ煮 チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物 牛蒡と竹輪の柳川風 エネルギー 277kcal 塩分 2.2g	あさりの深川煮 五目野菜の甘酢和え チャーシュー野菜炒め 枝豆の白和え 浅炊ふき エネルギー 195kcal 塩分 2.9g
11月5日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味 青物の昆布のみ エネルギー 177kcal 塩分 2.2g	シーフードカレー タマゴマカロニサラダ 福神漬 エネルギー 231kcal 塩分 2.8g	牛しぐれ煮 シューマイ カレー風味ソテー 和風りぼんパスタ ねぎとちくわのぬた エネルギー 280kcal 塩分 2.5g	アリの西京焼き ひじき煮 さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 290kcal 塩分 1.9g
11月6日	煮込みハンバーグ もやしのナムル ほうれん草のおひたし ヘルシージョ ツナとキャベツの炒め物 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 185kcal 塩分 2.7g	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え ぶきの二杯酢 エネルギー 191kcal 塩分 2.1g	白糸鱈の照焼き ベジダブルソテー 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め ダラモサラダ ピリ辛こんにゃく エネルギー 196kcal 塩分 2.1g	豚肉とナスの味噌炒め きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味 枝豆のおかか和え エネルギー 231kcal 塩分 2.3g
11月7日	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 四色なます エネルギー 189kcal 塩分 2.0g	サバの味噌煮 きのこ生姜炒め オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ インゲンと豚肉炒め エネルギー 213kcal 塩分 3.0g	炭火焼チキン(醤油ソース) 小松菜の錦和え パンブキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 218kcal 塩分 1.9g	銀ヒラスのみりん焼き 赤ピーマンソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 187kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	ブルコギ	1	豚肉の中華風ピリ辛炒め	1	アリの照焼き
1	人参マリネサラダ		1	ほうれん草オムレツ	1	鶏の柚子胡椒焼き
月	小松菜の辛子和え	南瓜と蓮根のハニーソース	月	人参のナムル	月	ブロッコリーソテー
1	厚揚げの五目あんかけ	味噌田楽	月	コンニャクの中華和え	月	じゃが芋のマーボー炒め
5	さつま芋の甘露煮	ほうれん草の磯辺和え	2	あざりと野菜の炒め煮	2	豚バラ肉と根菜の味噌煮
日	ぶろぶき大根	サワー漬け	2	筍と山菜のきんぴら風	9	ほうれん草のおひたし
月	エネルギー 141kcal	エネルギー 177kcal	日	山菜煮	日	切り昆布としめじの煮もの
	塩分 2.1g	塩分 2.0g	月	エネルギー 168kcal	月	エネルギー 280kcal
				塩分 3.0g		塩分 2.1g
1	豚肉と筍のネギ塩炒め	サワラの醤油幽庵焼き	1	アリのおろし煮	1	ハッシュビーフ
1	キャベツのコールスローサラダ	キャベツのコールスローサラダ	1	ほうれん草のベーコン和え	1	豚キムチ鍋風
月	大豆サラダ	ブロッコリーのベーコンソテー	月	さつま芋サラダ	月	鞋のごま風味焼き
1	大根と椎茸の煮物	マーボー豆腐	2	海老の和風玉子とじ	2	山芋とアスパラのお浸し
6	オクラと昆布のたくあんちらし	コーンと玉葱のおかか炒め	3	蓮根の胡麻和え	3	ひじきと大豆の煮物
日	白菜の柚子和え	露とアサリの煮物	日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	0	野菜入りマトヒーンズ
火	エネルギー 150kcal	エネルギー 229kcal	火	エネルギー 249kcal	火	イカと大根の炒め煮
	塩分 2.2g	塩分 1.9g		塩分 2.2g		味噌風味きんぴらごぼう
						きのこのおひたし
						エネルギー 186kcal
						塩分 1.9g
1	煮込みハンバーグ(トマト)	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1	豚しゃぶ	1	銀ヒラスの照り焼き
1	梅春雨	ミモザサラダ	1	柚子風味サラダ	1	シェルマカロニ
月	えのきのおろし和え	中華うま煮炒め	月	きのこの炒り豆腐	月	エノキ茸の煮浸し
1	ナスとイタリア野菜の塩炒め	大根なます	2	ワカメとカニカマのゴマ風味	2	肉野菜炒め
7	ほうれん草のナムル	マカロニのクリーム煮	4	オクラのおかか和え	4	牛蒡の中華マリネ
日	山芋のガーリック風味	エネルギー 181kcal	日	エネルギー 174kcal	日	枝豆の白和え
水	塩分 2.6g	塩分 2.2g	水	塩分 2.2g	水	エネルギー 239kcal
						塩分 1.8g
1	豚肉の甘辛炒め	サバの塩焼き	1	あじフライ	1	野菜と豚肉のカレー炒め
1	カリフラワーのレモンマリネ	キャベツと油揚げの煮浸し	1	きのこのバター醤油炒め	1	白菜の生姜和え
月	筑前煮	カンニ風味サラダ	月	小松菜と油揚げの煮浸し	月	田舎煮
8	切り昆布とさつま揚げの煮もの	肉じゃが	2	がんもの含め煮	2	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
日	きのこのことハムのソテー	チンゲン菜のツナ和え	5	ピーマンと竹の子の炒め物	5	大根とカニカマの煮物
木	エネルギー 175kcal	エネルギー 228kcal	日	中華風春雨サラダ	日	エネルギー 182kcal
	塩分 2.2g	塩分 2.7g	木	エネルギー 230kcal	木	塩分 2.1g
1	ホッケの白醤油焼き	チリソースミートボール	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	サバのごま風味焼き
1	インゲンソテー	ブロッコリーと人参のソテー	1	しば漬	1	枝豆とカニカマの煮物
月	ほうれん草とタコのにんにく和え	大豆五目煮	月	里芋のそぼろあんかけ	月	キャベツの旨味ソースかけ
1	白菜とミンチの中華炒め	すき焼き風煮	2	豚肉とこんにゃく炒め	2	茄子と厚揚げの照り炒め
9	南瓜サラダ	中華風もやし炒め	6	ほうれん草の煮浸し	6	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
日	春雨の酢の物	わかめと水くわいの酢の物	日	一色豆(黒豆・白花豆)	日	じゃが芋のジャギンキサラダ
金	エネルギー 195kcal	エネルギー 274kcal	日	エネルギー 240kcal	日	エネルギー 300kcal
	塩分 2.3g	塩分 2.8g		塩分 2.1g		塩分 2.4g
1	男爵和風酢豚	鮭の味噌幽庵焼き	1	牛肉のトマト煮	1	ロールキャベツ煮
1	茄子の胡麻みぞれ和え	昆布のごま風味	1	マカロニサラダ	1	赤ピーマンマリネ
月	鶏豆腐	大根と豚肉の煮物	月	豆腐の和風煮	月	南瓜煮
2	オクラの梅和え	ほうれん草のバターソテー	2	ワカメの酢の物	2	あざりとほうれん草の玉子とじ
0	五目ひじき	白菜の煮浸し	7	さつま芋の彩煮	7	チンゲン菜ともやしのナムル
日	エネルギー 212kcal	エネルギー 187kcal	日	エネルギー 193kcal	日	インゲンと豚肉炒め
	塩分 2.2g	塩分 1.8g		塩分 2.1g		エネルギー 165kcal
						塩分 2.8g
1	いか入りカツ	牛肉ときこの柚子風味炒め	1	豚肉とゴボウの生姜煮	1	サワラの煮付け
1	バターコーン	ミックスビーンズ	1	蓮根レモン漬	1	ハムとキャベツのマリネ
月	キャベツとツナのレモン酢和え	鶏団子の炊き合わせ	月	牛肉入り野菜の甘辛煮	月	切干大根煮
2	豆腐の挽肉包み	ごぼうサラダ	2	蒟蒻と露のさやら煮	2	糸コンと鶏肉の煮物
1	チンゲン菜の煮浸し	三色炒め煮	8	ゴマドレサラダ	8	オクラと昆布のたくあんちらし
日	エネルギー 235kcal	エネルギー 263kcal	日	エネルギー 206kcal	日	牛蒡とベーコンのソテー
	塩分 2.2g	塩分 2.4g		塩分 2.1g		エネルギー 251kcal
						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。