

【11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	アリの生姜煮	海鮮チリソース炒め	豚肉のジンギスカン風
11月8日	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	大根の煮物洋風仕立て	白菜の錦和え
11月15日	小松菜と玉葱のツナ和え	すき昆布煮	きくらげの酢の物	しっとり卵の花
11月22日	三色豆(白・緑・赤)	牛蒡の胡麻酢和え	豆腐の煮やっこ	ピーマンと竹の子の炒め物
11月29日	エネルギー 122kcal 塩分 1.0g	エネルギー 161kcal 塩分 1.2g	エネルギー 107kcal 塩分 1.3g	エネルギー 98kcal 塩分 1.0g
12月6日	白身魚フライ	ハンバーグ(おろしポン酢)	鶏の照焼き	赤魚の塩麹焼き
12月13日	山芋のガーリック風味	チンゲン菜ともやしナムル	油揚げの玉子炒め	きんぴら蓮根
12月20日	きのこちくわの和風ソテー	ゴマドレサラダ	ほうれん草のおかか和え	小松菜とザーサイの炒め物
12月27日	中華風春雨サラダ	つきこんのおかか煮	切干ゆず風味	ゴーンとソナのサラダ
1月3日	エネルギー 131kcal 塩分 1.0g	エネルギー 124kcal 塩分 1.2g	エネルギー 119kcal 塩分 1.2g	エネルギー 78kcal 塩分 1.1g
1月10日	豚ちり鍋風	アジの塩焼き	白身魚の天ぷら	豚肉と青菜のたまご炒め
1月17日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	大根とカニカマの煮物	竹の子と人参のおかか煮	ポテトソテー
1月24日	小松菜の胡麻和え	ひじきとじゃが芋の煮物	お豆の甘煮	ほうれん草のピーナツ和え
1月31日	ミモザサラダ	さつま揚げの味噌炒め	大根和風麻婆	ワカメのたらこ和え
2月7日	エネルギー 97kcal 塩分 1.1g	エネルギー 101kcal 塩分 1.7g	エネルギー 132kcal 塩分 1.3g	エネルギー 108kcal 塩分 1.1g
2月14日	サワラの味噌幽庵焼き	牛肉とインゲンの炒め物	チキンカツ	あさりの深川煮
2月21日	甘酢蓮根	ほうれん草の柚子和え	チャーシュー野菜炒め	五目野菜の甘酢和え
2月28日	キャベツと挽肉の玉子炒め	りんごのコンポート	切干大根と小松菜の煮物	枝豆の白和え
3月6日	野菜のトマト炒め	梅筍	牛蒡と竹輪の柳川風	浅炊ふき
3月13日	エネルギー 125kcal 塩分 0.6g	エネルギー 96kcal 塩分 1.0g	エネルギー 109kcal 塩分 1.4g	エネルギー 129kcal 塩分 0.8g
3月20日	豆腐と豚肉の中華炒め	シーフードカレー	牛しぐれ煮	アリの西京焼き
3月27日	じゃが芋の梅おかか	タマゴマカロニサラダ	カレー風味ソテー	さつま芋のバター炒め
4月3日	ソーセージときのこのニンニク風味	福神漬	和風りぼんパスタ	蓮根の梅和え
4月10日	青物の昆布み	高野豆腐のそぼろ煮	ねぎとちくわのぬた	牛蒡とベーコンのソテー
4月17日	エネルギー 105kcal 塩分 1.1g	エネルギー 158kcal 塩分 2.1g	エネルギー 119kcal 塩分 1.2g	エネルギー 175kcal 塩分 0.9g
4月24日	煮込みハンバーグ	ズッキーニとチキンのトマト煮	白糸鱈の照焼き	豚肉とナスの味噌炒め
4月31日	ほうれん草のおひたし	野菜炒め	青菜のナムル	きんぴらごぼう
5月7日	ツナとキャベツの炒め物	蓮根の胡麻和え	タラモサラダ	ワカメとカニカマのゴマ風味
5月14日	切干大根とひじきの旨煮	ふきの二杯酢	ピリ辛こんにゃく	枝豆のおかか和え
5月21日	エネルギー 124kcal 塩分 1.5g	エネルギー 114kcal 塩分 1.1g	エネルギー 105kcal 塩分 1.1g	エネルギー 110kcal 塩分 1.3g
5月28日	ホイコーロー	サバの味噌煮	炭火焼チキン(醤油ソース)	銀ヒラスのみりん焼き
6月4日	竹の子のピリ辛炒め	オクラとゴーンのおろし和え	パンブキンサラダ	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
6月11日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	磯わかめ	三色酢味噌和え	サウザンサラダ
6月18日	四色なます	インゲンと豚肉炒め	竹輪と昆布の炒り煮	インゲンと若鶏の海苔和え
6月25日	エネルギー 108kcal 塩分 0.9g	エネルギー 143kcal 塩分 1.7g	エネルギー 88kcal 塩分 0.8g	エネルギー 101kcal 塩分 0.7g

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	ほうれん草オムレツ	1	アリの照焼き	鶏の柚子胡椒焼き			
1	小松菜の辛子和え	南瓜と蓮根のハニーソース	1	コンニャクの中華和え	インゲンのピーナッツ和え	1	じゃが芋のマーボー炒め	ピリ辛こんにゃく			
1	厚揚げの五目あんかけ		2	筍と山菜のきんぴら風	りぼんパスタのベベロン風	2	ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え			
5	さつま芋の甘露煮	ほうれん草の磯辺和え	2	山菜煮	ひじきと豆のサラダ	9	切り昆布としめじの煮もの	もやしとザーサイ炒め			
日	ぶろふき大根	サワー漬	日	エネルギー 97kcal	エネルギー 92kcal	日	エネルギー 183kcal	エネルギー 125kcal			
月	エネルギー 73kcal	エネルギー 94kcal	月	塩分 1.1g	塩分 1.1g	月	塩分 0.9g	塩分 1.1g			
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	ハッシュビーフ	1	豚キムチ鍋風	鮭のごま風味焼き			
1	大豆サラダ	ブロッコリーのベーコンソテー	1	さつま芋サラダ	ツナのあざり煮	1	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじきと大豆の煮物			
1	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	2	蓮根の胡麻和え	キャベツのおかか和え	3	ワカメのゴマ風味炒め	味噌風味きんぴらごぼう			
6	白菜の柚子和え	落とアサリの煮物	3	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	里芋とこんにゃくの味噌煮	0	四色なます	きのこのおひたし			
日	エネルギー 69kcal	エネルギー 138kcal	日	エネルギー 137kcal	エネルギー 97kcal	日	エネルギー 117kcal	エネルギー 127kcal			
火	塩分 1.1g	塩分 0.8g	火	塩分 1.1g	塩分 1.2g	火	塩分 1.2g	塩分 0.8g			
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	銀ヒラスの照り焼き						
1	えのきのおろし和え	ミモザサラダ	1	柚子風味サラダ	エノキ茸の煮浸し						
1	ほうれん草のナムル	大根なます	2	ワカメとカニカマのゴマ風味	牛蒡の中華マリネ						
1	山芋のガーリック風味	マカロニのクリーム煮	4	オクラのおかか和え	枝豆の白和え						
日	エネルギー 118kcal	エネルギー 89kcal	日	エネルギー 96kcal	エネルギー 125kcal						
水	塩分 1.5g	塩分 1.1g	水	塩分 1.3g	塩分 0.9g						
1	豚肉の甘辛炒め	サバの塩焼き	1	あじフライ	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	カニ風味サラダ	1	小松菜と油揚げの煮浸し	白菜の生姜和え						
1	切り昆布とさつま揚げの煮もの	チンゲン菜のツナ和え	2	ピーマンと竹の子の炒め物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め						
8	きのこことハムのソテー	ワカメの土佐酢和え	5	中華風春雨サラダ	大根とカニカマの煮物						
日	エネルギー 102kcal	エネルギー 112kcal	日	エネルギー 105kcal	エネルギー 103kcal						
木	塩分 1.2g	塩分 1.2g	木	塩分 0.9g	塩分 1.0g						
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	サバのごま風味焼き						
1	ほうれん草とタコのにんにく和え	大豆五目煮	1	里芋のそぼろあんかけ	キャベツの旨味ソースかけ						
1	南瓜サラダ	中華風もやし炒め	2	ほうれん草の煮浸し	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)						
1	春雨の酢の物	わかめと水くわいの酢の物	6	二色豆(黒豆・白花豆)	じゃが芋のジャギンジャキサラダ						
日	エネルギー 105kcal	エネルギー 190kcal	日	エネルギー 106kcal	エネルギー 162kcal						
金	塩分 1.1g	塩分 1.5g	金	塩分 1.1g	塩分 1.4g						
1	男爵和風酢豚	鮭の味噌幽庵焼き	1	牛肉のトマト煮	ロールキャベツ煮						
1	茄子の胡麻みぞれ和え	粟ぜんざい	1	マカロニサラダ	あざりとほうれん草の玉子とじ						
1	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	チンゲン菜ともやしのナムル						
1	五目ひじき	白菜の煮浸し	7	さつま芋の彩煮	インゲンと豚肉炒め						
日	エネルギー 118kcal	エネルギー 95kcal	日	エネルギー 75kcal	エネルギー 84kcal						
土	塩分 1.1g	塩分 0.9g	土	塩分 1.2g	塩分 1.5g						
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	サワラの煮付け						
1	キャベツとツナのレモン酢和え	ミックスビーンズ	1	蓮根レモン漬	切干大根煮						
1	チンゲン菜の煮浸し	ごぼうサラダ	2	蒟蒻と露のきやら煮	オクラと昆布のたくあんちらし						
1	麩と覆のさっと煮	三色炒め煮	8	ゴマドレサラダ	牛蒡とベーコンのソテー						
日	エネルギー 134kcal	エネルギー 168kcal	日	エネルギー 101kcal	エネルギー 166kcal						
日	塩分 1.2g	塩分 1.2g	日	塩分 1.0g	塩分 1.4g						

★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。