

# 【10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
10月1日	ロールキャベツ煮 赤ピーマンマリネ 南瓜煮 あざりとほうれん草の玉子とし チンゲン菜ともやしのナムル インゲンと豚肉炒め エネルギー 165kcal 塩分 2.8g	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ 豆腐の和風煮 ワカメの酢の物 さつま芋の彩煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.1g	豚の生姜焼き じゃがバター あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのレモン酢和え 山菜煮 エネルギー 247kcal 塩分 2.3g	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 233kcal 塩分 2.6g
10月2日	サワラの煮付け ハムとキャベツのマリネ 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 253kcal 塩分 2.5g	豚肉とゴボウの生姜煮 蓮根レモン漬 牛肉入り野菜の甘辛煮 蒟蒻と露のさら煮 ゴマドレサラダ エネルギー 206kcal 塩分 2.1g	コロッケ 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え ナスの味噌炒め エネルギー 262kcal 塩分 2.0g	サバの甘酢あん風 きのご生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ピーマンの塩炒め 露とアスパラの温サラダ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 エネルギー 224kcal 塩分 2.5g
10月3日	鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーソテー しっとり卵の花 イカと大根の炒め煮 インゲンの胡麻和え もやしとザーサイ炒め エネルギー 202kcal 塩分 2.6g	鮭のごま風味焼き 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし 切り昆布と生姜の煮もの エネルギー 246kcal 塩分 1.9g	チキンスターキ(トマトソース) 緑ピーマンソテー ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 甘酢蓮根 つきこんのおかか煮 エネルギー 233kcal 塩分 1.5g	豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 ナスとイタリア野菜の塩炒め 青菜とコーンのソテー ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 165kcal 塩分 2.4g
10月4日	ブリの照焼き 山芋とアスパラのお浸し ひじきと大豆の煮物 けんちん煮 味噌風味きんぴらごぼう きのこのおひたし エネルギー 208kcal 塩分 1.8g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトソース ワカメのゴマ風味炒め 四色なます エネルギー 183kcal 塩分 2.0g	サワラのもろみ焼き 大根なます 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 昆布のピリ辛風味 牛蒡煮 エネルギー 211kcal 塩分 1.9g	和風ハンバーグ もやしのナムル りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 ツナのあっさり煮 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 233kcal 塩分 2.8g
10月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め ビーンズサラダ 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え 蓮根の玉子とし エネルギー 229kcal 塩分 2.2g	八宝菜 タマゴマカロニサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え 小松菜の辛子和え エネルギー 205kcal 塩分 2.2g	鶏の照焼き 筍の土佐煮 酢豚風味炒め 小松菜の菜種和え 白菜の中華マリネ エネルギー 238kcal 塩分 2.1g	焼肉 ズッキーニとアスパラのソテー 野菜の柚子胡椒炒め マカロニトマトソース じゃが芋のおかか煮 エネルギー 205kcal 塩分 2.2g
10月6日	ツナオムレツ 塩枝豆 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 小松菜のおかか和え うずら豆 エネルギー 234kcal 塩分 1.9g	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え インゲンとさつま揚げの金平 エネルギー 188kcal 塩分 2.3g	鮭の粕漬焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのベーコンソテー 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそばろ煮 南蛮きんぴら風 エネルギー 203kcal 塩分 1.7g	とんかつ 青菜のナムル 濃厚ポテトサラダ おぐん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め すき昆布煮 エネルギー 274kcal 塩分 2.0g
10月7日	味噌つくね 茹でブロッコリー シェルマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し ほうれん草の磯辺和え ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 296kcal 塩分 2.8g	赤魚の煮付け 茹でインゲン 白菜の炒め漬 ニラと豚肉の味噌炒め 青物の昆布め 大豆大根 エネルギー 176kcal 塩分 2.2g	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 チャーシュー野菜炒め 白菜の錦和え 竹の子のピリ辛炒め エネルギー 169kcal 塩分 2.3g	白身魚の煮付け ワカメの青ジソサラダ 人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 小松菜の胡麻和え 蓮根の梅和え エネルギー 162kcal 塩分 2.7g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
10月15日	ホッケのみりん焼き きのこきんぴら 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子どし 大根の甘酢漬け 蒸し鶏のニラソースがけ	トマトオムレツ 人参マリネサラダ 厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え 三色豆(黒豆・白花豆)	豚肉とアスパラのどり辛炒め 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え 浅炊ふき	サバのおろし煮 インゲンの利休和え きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレノ風 きくらげの酢の物	モウカの竜田揚げ(醤油ソース) 大根しょうゆ漬 ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン酢和え ほうれん草の煮浸し	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 切り昆布とさつま揚げの煮もの うぐいす豆	
金	エネルギー 194kcal 塩分 2.1g	エネルギー 223kcal 塩分 2.0g	エネルギー 175kcal 塩分 2.1g	エネルギー 238kcal 塩分 1.8g	エネルギー 156kcal 塩分 2.0g	エネルギー 258kcal 塩分 2.2g	
10月16日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 枝豆のおかか和え 中華風春雨サラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 チリ豆腐	若鶏の利休焼き しば漬 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味 小松菜とザーサイの炒め物	アジ白醤油風味焼き 山芋とアスパラのお浸し 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース ハムとキャベツのマリネ	鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 小松菜のおひたし 大豆五目煮	チキンステーキ(オニオンソース) 赤ピーマンマリネ 海老ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 枝豆のおかか和え りぼんパスタのトマトソテー	赤魚の粕漬け焼き 大根煮 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風 ワカメの青汁サラダ	
土	エネルギー 271kcal 塩分 2.8g	エネルギー 174kcal 塩分 3.0g	エネルギー 206kcal 塩分 2.2g	エネルギー 212kcal 塩分 2.2g	エネルギー 244kcal 塩分 1.7g	エネルギー 223kcal 塩分 2.1g	
10月17日	サバの照焼き ピーマンとナスの炒め物 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ キャベツの旨味ソースかけ	豚肉とナスの味噌炒め 枝豆とカニカマの煮物 牛肉と根菜の煮物 しっとり卵の花 南瓜サラダ	ハンバーグデミグラスソース パスタブルソテー ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え じゃがバター	チキンオムレツ 赤ピーマンソテー さつまいもサラダ あざりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物 白菜の炒め漬	白身魚の甘酢あん 大豆のオリーブ炒め ジェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) ピーマンとナスの炒め物	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え イタリアン野菜とマカロニのサラダ	
日	エネルギー 273kcal 塩分 1.7g	エネルギー 275kcal 塩分 2.0g	エネルギー 254kcal 塩分 2.8g	エネルギー 235kcal 塩分 2.4g	エネルギー 271kcal 塩分 2.3g	エネルギー 207kcal 塩分 2.0g	
10月18日	豚肉の甘辛炒め 和風りぼんパスタ あざりと玉葱の酒蒸し 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参)	鶏団子の酢豚風 大学芋 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物 きんぴらごぼう	えび入りカツ インゲンのピーナッツ和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが うずら豆 中華風もやし炒め	韓国風焼肉炒め 彩りしんじょう 根菜のカポナーダ風 三色炒め煮 オクラのおかか和え			
月	エネルギー 195kcal 塩分 3.6g	エネルギー 218kcal 塩分 2.2g	エネルギー 273kcal 塩分 2.2g	エネルギー 226kcal 塩分 2.3g			
10月19日	赤魚の塩焼き ブロッコリーソテー じゃが芋のスパイス蒸し 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え キャベツとハムの中華炒め	豚キムチ インゲンときのこの生姜風味 麩チャンプルー ミックスビーンズ 切干大根煮	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 きのこきんぴら 小松菜の磯辺和え	サワラの西京焼き 白菜の煮浸し じゃが芋のそぼろあんかけ ビーフン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし 筍の土佐煮			
火	エネルギー 189kcal 塩分 2.1g	エネルギー 210kcal 塩分 2.2g	エネルギー 200kcal 塩分 2.0g	エネルギー 208kcal 塩分 1.7g			
10月20日	肉豆腐 芋餡かけ 鶏団子の炊き合わせ ワカメの土佐酢和え 二色和え	銀ヒラスの西京焼き 黄ピーマンマリネ マカロニサラダ チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え ねぎとちくわのぬた	油淋鶏 茹でブロッコリー シエルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ ツナの玉子炒め 小松菜の辛子和え	牛すきやき ふろふき大根 野菜入りマトビーンズ ツナの玉子炒め コーンとツナのサラダ			
水	エネルギー 178kcal 塩分 2.4g	エネルギー 220kcal 塩分 2.0g	エネルギー 239kcal 塩分 2.2g	エネルギー 221kcal 塩分 2.6g			
10月21日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹蕎と露のきやら煮 コーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 ひじき煮 キャベツの沢庵和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ブロッコリーと人参のソテー 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え ごぼうサラダ	ポークマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め えのきのおろし和え	サバのみりん干し焼き 三色和え ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし ビーンズサラダ			
木	エネルギー 137kcal 塩分 2.0g	エネルギー 264kcal 塩分 1.7g	エネルギー 282kcal 塩分 2.3g	エネルギー 250kcal 塩分 2.0g			

★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。