

【10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
10月1日	ロールキャベツ煮	牛肉のトマト煮	豚の生姜焼き	チキンカレー
10月2日	あざりとほうれん草の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル インゲンと豚肉炒め	マカロニサラダ ワカメの酢の物 さつま芋の彩煮	じゃがバター キャベツのレモン酢和え 山菜煮	青菜のソテー 福神漬 コーンとツナのサラダ
10月3日	エネルギー 84kcal 塩分 1.5g	エネルギー 75kcal 塩分 1.2g	エネルギー 150kcal 塩分 1.1g	エネルギー 156kcal 塩分 2.1g
10月4日	サワラの煮付け	豚肉とゴボウの生姜煮	コロッケ	サバの甘酢あん風
10月5日	切干大根煮	蓮根レモン漬	切干大根の酢の物	ワカメとカニカマの酢の物
10月6日	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	菊蕪と露のさら煮 ゴマドレサラダ	ひじき入り白和え ナスの味噌炒め	露とアスパラの温サラダ 甘芋大根とこんにゃくの炒め煮
10月7日	エネルギー 166kcal 塩分 1.4g	エネルギー 101kcal 塩分 1.0g	エネルギー 154kcal 塩分 1.0g	エネルギー 169kcal 塩分 1.1g
10月8日	鶏の柚子胡椒焼き	鮭のごま風味焼き	チキンステーキ(トマトソース)	豚すき
10月9日	しっとり卵の花	じゃが芋のマーボー炒め	ジャーマンポテト	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
10月10日	インゲンの胡麻和え もやしとザーサイ炒め	ほうれん草のおひたし 切り昆布としめじの煮もの	甘酢蓮根 つきこんのおかか煮	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
10月11日	エネルギー 117kcal 塩分 1.1g	エネルギー 158kcal 塩分 0.7g	エネルギー 134kcal 塩分 0.5g	エネルギー 84kcal 塩分 1.0g
10月12日	ブリの照焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サワラのもろみ焼き	和風ハンバーグ
10月13日	ひじきと大豆の煮物	南瓜と蓮根のハニーソース	温野菜サラダ	りぼんパスタのペペロン風
10月14日	味噌風味きんぴらごぼう きのこのおひたし	ワカメのゴマ風味炒め 四色なます	昆布のピリ辛風味 牛蒡煮	ツナのあっさり煮 ほうれん草のベーコン和え
10月15日	エネルギー 149kcal 塩分 0.7g	エネルギー 83kcal 塩分 1.0g	エネルギー 138kcal 塩分 1.0g	エネルギー 128kcal 塩分 1.6g
10月16日	牛肉と野菜のオイスター炒め	八宝菜	鶏の照焼き	焼肉
10月17日	ビーンズサラダ	タマゴマカロニサラダ	筍の土佐煮	ズッキーニとアスパラのソテー
10月18日	ほうれん草のツナ和え 蓮根の玉子とじ	蒸し鶏と茄子の味噌和え 小松菜の辛子和え	小松菜の菜種和え 白菜の中華マリネ	マカロニトマトソテー じゃが芋のおかか煮
10月19日	エネルギー 114kcal 塩分 1.2g	エネルギー 89kcal 塩分 1.1g	エネルギー 146kcal 塩分 1.1g	エネルギー 122kcal 塩分 1.2g
10月20日	ツナオムレツ	鶏のスパイス炒め	鮭の粕漬焼き	どんかつ
10月21日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	若竹煮	ブロッコリーのベーコンソテー	濃厚ポテトサラダ
10月22日	小松菜のおかか和え うずら豆	ズッキーニのみぞれ和え インゲンとさつま揚げの金平	高野豆腐のそぼろ煮 南蛮きんぴら風	コーンと玉葱のおかか炒め すき昆布煮
10月23日	エネルギー 97kcal 塩分 1.1g	エネルギー 113kcal 塩分 1.1g	エネルギー 118kcal 塩分 0.7g	エネルギー 180kcal 塩分 0.9g
10月24日	味噌つくね	赤魚の煮付け	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	白身魚の煮付け
10月25日	ジェルマカロニサラダ	白菜の炒め漬	ふきの二杯酢	人参と玉子の炊き合わせ
10月26日	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	青物の昆布め 大豆大根	白菜の錦和え 竹の子のピリ辛炒め	小松菜の胡麻和え 蓮根の梅和え
10月27日	エネルギー 154kcal 塩分 1.5g	エネルギー 97kcal 塩分 1.2g	エネルギー 95kcal 塩分 1.2g	エネルギー 82kcal 塩分 1.3g

	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	トマトオムレツ	豚肉とアスパラのどり辛炒め	サバのおろし煮	モウカの竜田揚げ(醤油ソース)	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ
金	豆腐の煮やっこ	厚揚げの煮物	大根と椎茸の煮物	きんぴら蓮根	ズッキーニとアスパラのソテー	豆腐の柚子あんかけ
10月16日	大根の甘酢漬け	牛蒡の胡麻酢和え	オクラの梅和え	茄子のサレノ風	キャベツとツナのレモン酢和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの
日	蒸し鶏のニラソースかけ	三色豆(黒豆・白花豆)	浅炊ふき	きくらげの酢の物	ほうれん草の煮浸し	うぐいす豆
	エネルギー 105kcal	エネルギー 89kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 153kcal	エネルギー 101kcal	エネルギー 94kcal
	塩分 1.1g	塩分 1.2g	塩分 1.1g	塩分 0.7g	塩分 0.6g	塩分 1.2g
10月17日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	若鶏の利休焼き	アジ白醤油風味焼き	鶏肉と里芋のカレー煮	チキンステーキ(オニオンソース)	赤魚の粕漬け焼き
土	中華風春雨サラダ	きのこの炒り豆腐	牛蒡煮	マカロニマリネサラダ	海老ポテトサラダ	油揚げとこんにゃくの白和え
10月18日	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味	蒸し鶏のネギソース	小松菜のおひたし	枝豆のおかか和え	筍と山菜のきんぴら風
日	チリ豆腐	小松菜とザーサイの炒め物	ハムとキャベツのマリネ	大豆五目煮	りぼんパスタのトマトソテー	ワカメの青ジソサラダ
	エネルギー 160kcal	エネルギー 111kcal	エネルギー 115kcal	エネルギー 98kcal	エネルギー 132kcal	エネルギー 157kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.2g	塩分 1.3g	塩分 1.1g	塩分 0.6g	塩分 0.8g
10月19日	サバの照焼き	豚肉とナスの味噌炒め	ハンバーグデミグラスソース	チキンオムレツ	白身魚の甘酢あん	豚肉とピーマンのペッパー炒め
火	柚子風味サラダ	枝豆とカニカマの煮物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ	ジェルマカロニサラダ	里芋とこんにゃくの味噌煮
10月20日	ほうれん草と人参の黒オリブ入りサラダ	しっとり卵の花	枝豆の白和え	春雨の酢の物	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	ほうれん草のベーコン和え
日	キャベツの旨味ソースかけ	南瓜サラダ	じゃがバター	白菜の炒め漬け	ピーマンとナスの炒め物	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
	エネルギー 180kcal	エネルギー 130kcal	エネルギー 156kcal	エネルギー 104kcal	エネルギー 152kcal	エネルギー 117kcal
	塩分 0.8g	塩分 1.0g	塩分 1.9g	塩分 1.4g	塩分 1.2g	塩分 1.0g
10月21日	豚肉の甘辛炒め	鶏団子の酢豚風	えび入りカツ	韓国風焼肉炒め		
月	和風りぼんパスタ	大学芋	キャベツのコールスローサラダ	根菜のカボチ夕風		
10月22日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	わかめと水くわいの酢の物	うずら豆	三色炒め煮		
月	三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参)	きんぴらごぼう	中華風もやし炒め	オクラのおかか和え		
	エネルギー 109kcal	エネルギー 115kcal	エネルギー 169kcal	エネルギー 122kcal		
	塩分 1.2g	塩分 1.2g	塩分 1.0g	塩分 1.1g		
10月23日	赤魚の塩焼き	豚キムチ	豚肉のマヨネーズ炒め	サワラの西京焼き		
火	ジャガ芋のスパイス蒸し	インゲンときのこの生姜風味	チンゲン菜の煮浸し	じゃが芋のそぼろあんかけ		
10月24日	紅白野菜の甘酢和え	ミックスビーンズ	きのこきんぴら	竹輪と野菜の胡麻よごし		
日	キャベツとハムの中華炒め	切干大根煮	小松菜の磯辺和え	筍の土佐煮		
	エネルギー 106kcal	エネルギー 124kcal	エネルギー 123kcal	エネルギー 144kcal		
	塩分 1.0g	塩分 1.0g	塩分 1.0g	塩分 0.7g		
10月25日	肉豆腐	銀ヒラスの西京焼き	油淋鶏	牛すきやき		
水	芋餡かけ	マカロニサラダ	ジェルマカロニのペペロン風	ふるふき大根		
10月26日	ワカメの土佐酢和え	コンニャクの中華和え	ツナの玉子炒め	ツナの玉子炒め		
日	二色和え	ねぎとちくわのぬた	小松菜の辛子和え	コーンとツナのサラダ		
	エネルギー 107kcal	エネルギー 113kcal	エネルギー 80kcal	エネルギー 151kcal		
	塩分 1.2g	塩分 0.8g	塩分 1.5g	塩分 1.2g		
10月27日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	ポークトマト煮	サバのみりん干し焼き		
木	コーン春雨サラダ	野菜の味噌炒め	濃厚ポテトサラダ	ブロッコリーのベーコンソテー		
10月28日	ひじき煮	ほうれん草の辛子和え	もやしとザーサイ炒め	オクラと昆布のたくあんちらし		
日	キャベツの沢庵和え	ごぼうサラダ	えのきのおろし和え	ビーンズサラダ		
	エネルギー 68kcal	エネルギー 124kcal	エネルギー 162kcal	エネルギー 168kcal		
	塩分 1.0g	塩分 0.6g	塩分 1.2g	塩分 0.9g		

★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。