

【12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。

12月
風邪には気を付け乗り越えま
しょう！



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

千葉中央店

住所千葉市若葉区桜木7-7-40

TEL043-308-3605

昼食		夕食		昼食		夕食	
1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	チキンオムレツ	1	つば鶏の香味野菜つくね	えびクリームコロッケ		
2	味噌風味きんぴらごぼう	ベジタブルソテー	2	中華風もやし炒め	緑ピーマンソテー		
月	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	さつま芋のバター炒め	月	じゃが芋ベーコン炒め	こんにゃくきんぴら		
日	ワカメとカニカマのゴマ風味	海鮮ビーフン炒め	8	すき焼き風煮	大根と豚肉の煮物		
土	エネルギー 235kcal	きのこの白和え	日	青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー		
	塩分 2.2g	エネルギー 200kcal	土	エネルギー 297kcal	エネルギー 274kcal		
		塩分 1.6g		塩分 2.2g	塩分 1.7g		
1	牛じぐれ煮	あじフライ	1	メバルのムニエル トマトソース	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		
2	だし巻き玉子	もやしのナムル	2	バターコーン	ミックスビーンズ		
月	味噌田菜	竹の子と人参のおかか煮	月	キャベツのごま酢和え	鶏団子の炊き合わせ		
2	ほうれん草の磯辺和え	野菜炒め	9	豚肉と玉葱の味噌炒め	ごぼうサラダ		
日	エネルギー 165kcal	切干大根と小松菜の煮物	日	オクラと山芋のあっさり山形だし	エネルギー 193kcal		
日	塩分 1.7g	エネルギー 199kcal	日	エネルギー 219kcal	エネルギー 193kcal		
		塩分 1.8g		塩分 2.3g	塩分 1.5g		
1	あんこうのあっさり煮付け	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	豚肉のジンギスカン風	あんかけ中華オムレツ		
2	塩枝豆	赤ピーマンソテー	2	きのこことハムのソテー	人参のグラッセ		
月	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ	月	さつま芋のトマトソース煮	インゲンのピーナッツ和え		
3	マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮	1	山菜煮	彩野菜の焼きなます		
日	中華風春雨サラダ	フルーツ寒天	0	エネルギー 221kcal	エネルギー 202kcal		
月	エネルギー 176kcal	エネルギー 177kcal	月	塩分 2.1g	塩分 2.3g		
	塩分 2.2g	塩分 1.8g					
1	韓国風焼肉炒め	ブリの照焼き	1	鶏の唐揚げ	洋風ロールキャベツ(コンソメ)		
2	サウザンサラダ	長芋とアスパラのお浸し	2	ミックスピーマンマリネ	シェルマカロニ		
月	肉じゃがカレー風味	ほうれん草とタゴのにんにく和え	月	柚子風味サラダ	大根とカニカマの煮物		
4	小松菜のおかか和え	厚揚げの五目あんかけ	1	茄子と厚揚げの照り炒め	海老の和風玉子どじ		
日	エネルギー 192kcal	さつま芋の甘露煮	日	キャベツのおかか和え	牛蒡煮		
火	塩分 1.8g	エネルギー 237kcal	火	エネルギー 271kcal	エネルギー 124kcal		
		塩分 1.5g		塩分 1.4g	塩分 2.1g		
1	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ	1	青椒肉絲	赤魚の塩麴焼き		
2	梅春雨	人参マリネサラダ	2	特製シューマイ	ほうれん草のベーコン和え		
月	えのきのおろし和え	りぼんパスタのクリーム煮	月	ミモザ風はんぺん温サラダ	ネギ入りだし巻き玉子		
5	ハムと玉葱の玉子どじ	大根と椎茸の煮物	2	ワカメのゴマ風味炒め	肉野菜炒め		
日	チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め	日	エネルギー 241kcal	エネルギー 189kcal		
水	エネルギー 200kcal	エネルギー 201kcal	水	塩分 2.2g	塩分 1.4g		
	塩分 1.8g	塩分 1.7g					
1	若鶏の利休焼き	サバの塩焼き	1	白身魚フライ	鶏のスパイス炒め		
2	黄ピーマンソテー	キャベツと油揚げの煮浸し	2	きのこのバター醤油炒め	白菜の生姜和え		
月	さつま芋サラダ	カニ風味サラダ	月	小松菜と湯葉の煮浸し	豆腐の和風煮		
6	オクラソーセージ大豆ソテー	筑前煮	3	ポトフ風	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		
日	昆布のピリ辛風味	ワカメの土佐酢和え	日	二色豆(黒豆・白花豆)	エネルギー 164kcal		
木	エネルギー 293kcal	エネルギー 295kcal	木	エネルギー 208kcal	エネルギー 164kcal		
	塩分 1.6g	塩分 2.5g		塩分 1.4g	塩分 1.7g		
1	いかの天ぷらカレー南蛮	男爵和風酢豚	1	ブルコギ	サバの照焼き		
2	ごま昆布	栗ぜんざい	2	里芋のそぼろあんかけ	枝豆とカニカマの煮物		
月	ほうれん草の鰯和え	白菜とミンチの中華炒め	月	チーズオムレツ	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ		
7	鶏豆腐	小松菜のおひたし	4	ほうれん草の煮浸し	系コンと鶏肉の煮物		
日	南瓜サラダ	エネルギー 177kcal	日	エネルギー 249kcal	きやらぶき		
金	エネルギー 236kcal	塩分 2.4g	金	塩分 2.0g	エネルギー 299kcal		
		塩分 0.8g			塩分 1.7g		