お客様献立表

2023 年 2 月

普通食
夕食

高齢者専門宅配弁当
宅配123 COOK ワン・ツゥ・スリー

【ご注文・変更・キャンセルはこちらのお店までお電話ください】

朝霞・和光店

TEL 048-461-3551
FAX 048-461-3511

	※ 栄養価表示		1 日（水）	2 日（木）	3 日（金）	4 日（土）
	ごはん 170 g 込み ※より詳細な栄養価表もお渡しできます！ エネルギー 食塩相当量		いかフライ 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 おくらの胡麻和え おかか佃煮 フライソース	豚肉と木耳の炒り卵 ジャンボ肉だんご ブロッコリーのカニカマあんかけ 花斗六豆 大根としその実の漬物	いわし山椒煮 味付いんげん おかず豆 さつま揚げと野菜の煮物 野菜のマリネ 切り昆布煮	炭火焼き鳥 ツナの梅風味パスタ 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草のごま和え 白菜漬け
	○○○kcal / ○.○g		540kcal / 1.7g	548kcal / 2.1g	468kcal / 1.7g	508kcal / 2.0g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
黄金カレイ煮付け 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め かにかま入り玉子 広島菜漬け	鶏ごぼうフライ 焼きそば 高野豆腐の含め煮 枝豆とコーンの洋風煮 赤かぶ漬け フライソース	白糸だらの照焼き れんこんの甘酢漬け ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉の旨煮 うずら豆 刻みたくあん	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） キャベツのコンソメ煮 ごぼうサラダ 高菜ちりめん	さば塩焼 味付いんげん ペンネのカレークリーム 白菜と青菜のそぼろあんかけ おくらと湯葉のお浸し 胡瓜漬け	豚肉のトマトソース 小松菜の和え物 ポテトとウインナー 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	ぶり煮付け 花形人参 切干大根 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け
489kcal / 1.8g	555kcal / 2.2g	449kcal / 1.3g	538kcal / 2.3g	530kcal / 2.2g	500kcal / 1.5g	537kcal / 2.0g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
若鶏から揚げ ナポリタン 豆サラダ 高野豆腐と野菜の煮物 若布と干し海老の当座煮 白菜漬け	ホキ西京焼き れんこんの甘酢漬け しゅうまい 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小松菜のお浸し 赤しそ大根	チキンミートローフ 豆乳入りしっとり卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆 トッピングソース（トマト）	メバル煮付け 味付いんげん マカロニと果物のサラダ さつま揚げと野菜の煮物 黒豆 広島菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 ジャーマンポテト ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 大豆ちりめん 赤かぶ漬け	銀ひらす照焼き れんこんの甘酢漬け ひじきの煮物 厚焼き玉子（関東風） わさび菜おひたし しば漬け	メンチカツ コールスローサラダ ラタトゥイユ 鶏レバー煮 あみ佃煮 フライソース
512kcal / 2.3g	466kcal / 1.3g	506kcal / 2.0g	487kcal / 1.7g	500kcal / 1.8g	463kcal / 1.8g	562kcal / 2.1g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
にしんみぞれ煮 花形人参 マカロニのクリーム煮 がんもと野菜の含め煮 うずら豆 ザーサイ炒め	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ ブロッコリーとコーンの和え物 ポテトとウインナー かにかま入り玉子 胡瓜漬け	白身魚フライ おかず豆 キャベツのコンソメ煮 おくらのおかか和え 畑のお肉しぐれ煮 タルタルソース	厚揚げとそぼろの彩り炒め ミートボール(柚子おろし) 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小松菜とちくわの煮浸し 切り昆布煮	あじ塩焼き 花形人参 焼きそば 出汁巻き玉子 ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物	豚肉の生姜風味 切干大根 チキンボールのトマトソース 黒豆 広島菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 豆ひじき 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 赤しそ大根
508kcal / 1.6g	529kcal / 2.5g	518kcal / 1.7g	495kcal / 1.9g	509kcal / 1.7g	511kcal / 2.1g	491kcal / 1.8g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**				
プレーンオムレツ 小松菜の和え物 ささみフライ（梅入り） かにかまサラダ 鳴門産細切りわかめ煮 ミートソース	さば煮付け 味付いんげん ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え さつま揚げと野菜の煮物 人参しりしり あみ佃煮	鶏肉のチーズクリームソース パンプキンサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 小豆煮 大根としその実の漬物				
497kcal / 2.2g	539kcal / 1.7g	524kcal / 2.1g				