お客様献立表

2023 年 3 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

朝霞・和光店

【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】

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		えびカツ お豆と昆布の煮物 厚焼き玉子（関東風） チンゲン菜と人参のお浸し 胡瓜の生姜漬け フライソース	麻婆茄子 ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草白和え 白菜漬け	ぶりの揚げ煮 れんこんの甘酢漬け 干し海老入り卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ごぼうサラダ 野沢菜入り大根の漬物	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン スクランブルエッグ（人参） 野菜と蒸し鶏のカレーソース わさび菜おひたし 赤ずいきの酢の物
	○○○kcal / ○.○g		569kcal / 2.2g	521kcal / 2.0g	554kcal / 1.6g	555kcal / 2.3g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
メバル塩焼き 味付いんげん ひじきの煮物 キャベツのコンソメ煮 花斗六豆 刻みたくあん	若鶏の味噌焼き かぼちゃの田舎煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 若布と干し海老の当座煮 しば漬け	にしん甘辛煮 花形人参 小松菜の和え物 厚焼き玉子（関東風） ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け	酢豚 しゅうまい 野菜とウインナーの炒め物 大豆ちりめん 広島菜漬け	白身魚フライ マカロニのクリーム煮 畑のお肉の旨煮 わさび菜おひたし あみ佃煮 タルタルソース	炭火焼き鳥 ゆず入り芋きんとん ラタトゥイユ 人参しりしり 塩えんどう豆	赤魚白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え 洋野町産椎茸と昆布の浪漫佃煮
433kcal / 1.6g	479kcal / 2.6g	506kcal / 1.9g	518kcal / 2.0g	548kcal / 1.6g	525kcal / 1.3g	447kcal / 1.5g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
豚肉の葱塩ソース ハムマカロニサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 赤かぶ漬け	いわし紀州煮 人参煮 桜えび入り和風パスタ 厚焼き玉子（関東風） 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	牛すき焼き風コロッケ なます 蒸し鶏の胡麻だれ和え ちりめんじゃこの佃煮 おかか昆布 フライソース	サーモンバーグ ナポリタン 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 小豆煮 赤しそ大根	豚肉のトマトソース 豆サラダ 大葉入り豆腐団子 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	白糸だらの照焼き 味付いんげん 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） がんもと野菜の含め煮 うずら豆 白菜漬け	鶏肉ねぎ塩ダレ 豆乳入りしっとり卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め おくらのおかか和え 大根としその実の漬物
484kcal / 1.9g	507kcal / 1.8g	583kcal / 1.9g	529kcal / 2.2g	506kcal / 1.7g	454kcal / 1.3g	525kcal / 2.0g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
さば味噌煮 花形人参 菜の花の辛子和え 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	チキンカツ マカロニと果物のサラダ キャベツのコンソメ煮 黒豆 広島菜漬け フライソース	ふんわりカニ玉 ミートボール(柚子おろし) ポテトとウインナー チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ひじきの煮物 蒸し鶏の胡麻だれ和え 片口いわし浅炊き 赤かぶ漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 白菜と青菜のそぼろあんかけ ごぼうサラダ 胡瓜漬け	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 野菜とウインナーの炒め物 ほうれん草のごま和え 塩えんどう豆	シイラフライ ジャーマンポテト 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
497kcal / 2.2g	555kcal / 1.7g	480kcal / 2.5g	479kcal / 2.1g	462kcal / 1.8g	552kcal / 2.4g	560kcal / 1.9g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**	**29 日（水）**	**30 日（木）**	**31 日（金）**	
厚揚げとそぼろの彩り炒め ひじきと蒸し鶏のサラダ 出汁巻き玉子 小松菜とちくわの煮浸し しば漬け	黄金カレイ煮付け 花形人参 切干大根 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 赤かぶ漬け	若鶏の塩焼き ナポリタン お豆と昆布の煮物 茄子と挽肉の味噌炒め わさび菜おひたし 刻みたくあん	めばる白醤油風味焼き 味付いんげん 大根のそぼろあん あおさ入り玉子焼き 花斗六豆 広島菜漬け	豚肉とがんもの含め煮 干し海老入り卵の花 ブロッコリーのカニカマあんかけ ほうれん草のごま和え しそ昆布	あじ塩焼き 花形人参 ポテトサラダ 五目揚げ豆腐 いんげんのピーナッツ和え 赤ずいきの酢の物	
506kcal / 2.2g	440kcal / 1.9g	535kcal / 1.6g	469kcal / 1.5g	461kcal / 2.1g	523kcal / 1.4g	