お客様献立表

2023 年 11 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		茄子と大豆ミートのカレー風味 カリフラワーとウインナーの煮物 出汁巻き玉子 うずら豆 胡瓜とアカモクの酢の物	にしん甘辛煮 味付いんげん じゃが芋とおからのサラダ ささみフライ（梅入り） おくらのおかか和え 刻みたくあん	鶏肉ねぎ塩ダレ ひじき煮 野菜とウインナーの炒め物 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	厚揚げとそぼろの彩り炒め ささげの胡麻和え 大根サラダ かにかま入り玉子 おかか昆布
	○○○kcal / ○.○g		526kcal / 1.7g	516kcal / 1.8g	510kcal / 2.0g	498kcal / 1.8g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
豚肉と玉ねぎの味噌仕立て コールスローサラダ 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜とツナの酢の物 塩えんどう豆	気仙沼産カツオカツ お豆と昆布の煮物 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし あみ佃煮 フライソース	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ スクランブルエッグ（人参） 花野菜のポトフ 枝豆とコーンの洋風煮 しば漬け	ホッケみりん焼き 味付いんげん ひじきと蒸し鶏のサラダ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め おくらと湯葉のお浸し 白菜漬け	鶏肉と茄子の黒酢あん 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） 春雨と野菜のそぼろ炒め チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布	ぶり照焼 花形人参 切干大根 出汁巻き玉子 若布と干し海老の当座煮 広島菜漬け	チキンカツ ミートソーススパゲティ キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物 フライソース
470kcal / 1.9g	582kcal / 1.8g	543kcal / 2.4g	463kcal / 1.8g	479kcal / 1.9g	492kcal / 1.8g	540kcal / 1.8g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
さば煮付け 人参煮 湯葉入りチンゲン菜 畑のお肉の旨煮 ごぼうサラダ 切り昆布煮	麻婆豆腐 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） ブロッコリーのカニカマあんかけ 一口照り焼きチキン 塩えんどう豆	いわし紀州煮 味付いんげん 小松菜の和え物 チキンボールのトマトソース 小豆煮 胡瓜漬け	鶏肉と蓮根のチリソース さつまいもの甘煮 五目揚げ豆腐 ほうれん草白和え 昆布ちりめん	あじ塩焼き 花形人参 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 鶏肉入り玉子とじ ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	鶏ささみチーズカツ ミートボール(オニオンソース) 肉入り野菜炒め 青森県産長芋と胡瓜の和え物 刻みたくあん フライソース	スケソウダラ煮付け 人参煮 豆ひじき 鶏さつま揚げ 小松菜のお浸し あみ佃煮
543kcal / 1.7g	485kcal / 1.7g	501kcal / 1.9g	552kcal / 1.6g	434kcal / 2.1g	534kcal / 2.1g	461kcal / 1.5g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
プレーンオムレツ ツナの梅風味パスタ 鶏肉のクリーム煮 おくらのおかか和え 胡瓜の生姜漬け ミートソース	銀ひらす照焼き 花形人参 ぐる煮 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのマリネ 鳴門産細切りわかめ煮	豚肉の葱塩ソース しゅうまい ポテトとウインナー わさび菜おひたし 桜でんぶ	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 いんげんのピーナッツ和え おかか佃煮	鶏肉の二色巻き 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ ツナとほうれん草の和え物 切り昆布煮	メバル塩焼き 味付いんげん さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり 白菜漬け	鶏肉の炊き合わせ マカロニと果物のサラダ 野菜とウインナーの炒め物 五目厚焼き玉子 塩えんどう豆
488kcal / 2.4g	444kcal / 1.4g	508kcal / 1.9g	528kcal / 2.1g	510kcal / 1.9g	445kcal / 1.2g	499kcal / 2.1g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**	**29 日（水）**	**30 日（木）**		
白身フライ ミートボール(柚子おろし) 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物 タルタルソース	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ほうれん草と人参の煮浸し 大根サラダ 黒豆 胡瓜漬け	赤魚味噌焼き 味付いんげん さつまいもの甘煮 白菜と青菜のそぼろあんかけ 大豆ちりめん 切り昆布煮	豚肉の生姜風味 焼きそば 厚焼き玉子（関東風） チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	さば塩焼 れんこんの甘酢漬け 小松菜の和え物 がんもと野菜の含め煮 花斗六豆 大根としその実の漬物		
521kcal / 1.6g	533kcal / 2.0g	450kcal / 1.7g	503kcal / 2.4g	496kcal / 2.0g		