お客様献立表

2023 年 11 月

普通食
昼食

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		メバル塩焼き れんこんの甘酢漬け ミートボール(柚子おろし) 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し あみ佃煮	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 切干大根 ブロッコリーのカニカマあんかけ 合鴨スモーク 鳴門産細切りわかめ煮	いかフライ ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉入り玉子とじ 野菜のマリネ 桜でんぶ フライソース	豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 広島菜漬け
	○○○kcal / ○.○g		448kcal / 1.3g	577kcal / 2.6g	501kcal / 1.6g	474kcal / 1.8g
5 日（日）	**6 日（月）**	**7 日（火）**	**8 日（水）**	**9 日（木）**	**10 日（金）**	**11 日（土）**
いわし山椒煮 人参煮 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 鶏肉と野菜のいなり巻 小松菜とちくわの煮浸し 大根としその実の漬物	鶏肉とｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ 豆乳入りしっとり卵の花 厚焼き玉子（関東風） ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け	さば塩焼 花形人参 かぼちゃの田舎煮 厚揚げと鶏肉の中華旨煮 キャベツのマリネ 切り昆布煮	豚肉とがんもの含め煮 蓮根そぼろ 鶏さつま揚げ 人参しりしり 刻みたくあん	ふしめんたいコロッケ ミートボール(オニオンソース) 高野豆腐の含め煮 いんげんのピーナッツ和え 高菜ちりめん	豚肉のトマトソース ハムマカロニサラダ 豆腐干と野菜の中華和え 黒豆 赤ずいきの酢の物	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草のごま和え 胡瓜の生姜漬け
480kcal / 2.0g	504kcal / 2.1g	488kcal / 1.8g	500kcal / 2.0g	561kcal / 1.6g	504kcal / 1.7g	443kcal / 2.1g
12 日（日）	**13 日（月）**	**14 日（火）**	**15 日（水）**	**16 日（木）**	**17 日（金）**	**18 日（土）**
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー 五目厚焼き玉子 白菜漬け	赤魚塩焼き れんこんの甘酢漬け ささげのお浸し 大根サラダ うずら豆 しば漬け	鶏ごぼうフライ 豆サラダ がんもと野菜の含め煮 ツナとほうれん草の和え物 あみ佃煮 フライソース	ふんわりカニ玉 しゅうまい 白菜と青菜のそぼろあんかけ ささみの梅肉和え ザーサイ炒め	豚肉の生姜風味 お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 大根としその実の漬物	にしんみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し 豆乳入りしっとり卵の花 茄子と挽肉の味噌炒め ツナマヨコーン 畑のお肉しぐれ煮	つくね（くわい入り） 焼きそば 高野豆腐と野菜の煮物 かにかま入り玉子 切り昆布煮
551kcal / 2.3g	447kcal / 1.8g	545kcal / 1.8g	488kcal / 2.9g	472kcal / 2.4g	551kcal / 1.9g	544kcal / 2.5g
19 日（日）	**20 日（月）**	**21 日（火）**	**22 日（水）**	**23 日（木）**	**24 日（金）**	**25 日（土）**
ホッケ塩焼き 味付いんげん ほうれん草と人参の煮浸し 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	牛すき焼き風コロッケ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け フライソース	麻婆茄子 ひじき煮 出汁巻き玉子 おくらの胡麻和え 塩えんどう豆	鶏肉と野菜の和風醤油煮 切干大根 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 胡瓜漬け	いわしかつお節煮 花形人参 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 畑のお肉の旨煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	黒毛和牛と黒豚のハンバーグ クリームソース・ナポリタン キャベツのコンソメ煮 小松菜の和え物 パンプキンサラダ 枝豆とコーンの洋風煮 赤しそ大根	さば味噌煮 人参煮 おかず豆 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） おくらと湯葉のお浸し しば漬け
445kcal / 1.5g	579kcal / 1.8g	529kcal / 2.0g	445kcal / 2.2g	492kcal / 1.8g	533kcal / 2.8g	556kcal / 1.7g
26 日（日）	**27 日（月）**	**28 日（火）**	**29 日（水）**	**30 日（木）**		
厚揚げとそぼろの彩り炒め ささげのお浸し 蒸し鶏の胡麻だれ和え ささがききんぴらごぼう 高菜ちりめん	あじみりん焼き 花形人参 蓮根そぼろ だし巻玉子 いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め ペンネのカレークリーム 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物	シイラ竜田揚げ 豆ひじき チキンボールのトマトソース ごぼうサラダ 広島菜漬け 甘酢あん	鶏肉としろ菜の旨煮 ハムマカロニサラダ 豆腐と野菜のそぼろあん 青森県産長芋と胡瓜の和え物 昆布ちりめん		
482kcal / 1.9g	443kcal / 1.4g	480kcal / 1.8g	506kcal / 1.9g	451kcal / 2.2g		