お客様献立表

2023 年 12 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

31 日（日）	※ 栄養価表示				1 日（金）	2 日（土）
海老天ぷら 天つゆ おかず豆 肉入り野菜炒め 合鴨スモーク 高菜ちりめん	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				チキンと野菜のガーリック風味 豆サラダ ポテトとウインナー おくらと湯葉のお浸し 胡瓜の生姜漬け	ぶりの揚げ煮 チンゲン菜のお浸し 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め いんげんのピーナッツ和え 豚肉のしぐれ煮
552kcal / 1.6g	○○○kcal / ○.○g				475kcal / 2.2g	548kcal / 1.5g
3 日（日）	**4 日（月）**	**5 日（火）**	**6 日（水）**	**7 日（木）**	**8 日（金）**	**9 日（土）**
デミグラスソースハンバーグ ナポリタン ほうれん草と人参の煮浸し 花野菜のポトフ ツナマヨコーン 白菜漬け	ふんわりカニ玉 しゅうまい 春雨と野菜のそぼろ炒め ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆	大葉香るささみカツ 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツのコンソメ煮 うずら豆 広島菜漬け フライソース	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 大根サラダ おくらの胡麻和え あみ佃煮	豚肉のトマトソース 野菜しんじょう 鶏肉入り玉子とじ ごぼうサラダ 高菜ちりめん	白糸だらの照焼き 花形人参 ささげのお浸し 高野豆腐の含め煮 黒豆 刻みたくあん	若鶏の味噌焼き 久米島産紅芋のうむくじボール 白菜と青菜のそぼろあんかけ 胡瓜とツナの酢の物 赤しそ大根
487kcal / 2.1g	517kcal / 2.4g	563kcal / 1.7g	458kcal / 1.5g	481kcal / 1.9g	447kcal / 1.7g	536kcal / 2.3g
10 日（日）	**11 日（月）**	**12 日（火）**	**13 日（水）**	**14 日（木）**	**15 日（金）**	**16 日（土）**
メバル白醤油風味焼き チンゲン菜のお浸し マカロニと果物のサラダ チキンボールのトマトソース いんげんのピーナッツ和え しば漬け	蓮根と豚肉のコチジャンソース 豆ひじき 鶏さつま揚げ おくらのおかか和え 野沢菜入り大根の漬物	ホッケ塩焼き 味付いんげん 切干大根 畑のお肉の旨煮 野菜のマリネ しそ昆布	麻婆茄子 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 出汁巻き玉子 わさび菜おひたし 塩えんどう豆	鶏ごぼうフライ ペンネのカレークリーム 高野豆腐と野菜の煮物 ツナマヨコーン 赤ずいきの酢の物 フライソース	つくね（くわい入り） ひじき煮 豆腐干と野菜の中華和え かにかま入り玉子 白菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 蓮根そぼろ 蒸し鶏の胡麻だれ和え 小松菜のお浸し 切り昆布煮
489kcal / 1.9g	510kcal / 2.1g	455kcal / 1.9g	516kcal / 2.0g	559kcal / 1.7g	512kcal / 2.6g	468kcal / 1.7g
17 日（日）	**18 日（月）**	**19 日（火）**	**20 日（水）**	**21 日（木）**	**22 日（金）**	**23 日（土）**
鶏肉とｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ ジャンボ肉だんご キャベツとさつま揚げの中華煮 人参しりしり 胡瓜漬け	さば味噌煮 花形人参 さつま芋煮 ブロッコリーのカニカマあんかけ ささみの梅肉和え 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 ミートボール(オニオンソース) 春雨と野菜のそぼろ炒め 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け	カジキカツ 豆乳入りしっとり卵の花 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 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	麻婆豆腐 コールスローサラダ 鶏さつま揚げ 小豆煮 広島菜漬け	にしんみぞれ煮 人参煮 かぼちゃの田舎煮 鶏肉と春雨の中華和え ほうれん草のごま和え しば漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 焼きそば ラタトゥイユ ちりめんじゃこの佃煮 鳴門産細切りわかめ煮
510kcal / 2.3g	533kcal / 1.6g	468kcal / 2.2g	582kcal / 1.9g	507kcal / 1.8g	467kcal / 2.1g	479kcal / 1.9g
24 日（日）	**25 日（月）**	**26 日（火）**	**27 日（水）**	**28 日（木）**	**29 日（金）**	**30 日（土）**
霧島黒豚のハッシュドポーク ポテトとウインナー ブロッコリーとコーンの和え物 マカロニのクリーム煮 一口照り焼きチキン カラフルピクルス	若鶏から揚げ ナポリタン お豆と昆布の煮物 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう あみ佃煮	サーモンバーグ キャベツと人参の炒め ひじき煮 厚焼き玉子（関東風） 鶏レバー煮 野沢菜入り大根の漬物	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て 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 刻みたくあん	カツオ煮付け 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 野菜とウインナーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え 白菜漬け	鶏肉の炊き合わせ 焼きそば ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） うずら豆 胡瓜漬け	あじみりん焼き 味付いんげん 小松菜の和え物 豆腐と野菜のそぼろあん 人参しりしり 赤しそ大根
538kcal / 2.4g	531kcal / 2.1g	545kcal / 2.5g	470kcal / 2.0g	462kcal / 1.6g	507kcal / 2.1g	441kcal / 1.6g