お客様献立表

2024 年 1 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

	1 日（月）	2 日（火）	3 日（水）	4 日（木）	5 日（金）	6 日（土）
	赤魚味噌焼き 花車かまぼこ さつまいもの甘煮 筑前煮 ほうれん草白和え おかか昆布	豚すき煮 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 片口いわし浅炊き 大根としその実の漬物	銀ひらす照焼き 花形人参 湯葉入りチンゲン菜 あおさ入り玉子焼き 花斗六豆 豚肉のしぐれ煮	若鶏の塩焼き キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 がんもと野菜の含め煮 小松菜のお浸し あみ佃煮	サーモンフライ ぐる煮 ポテトとウインナー おくらのおかか和え 鶏そぼろ タルタルソース	豚肉の生姜風味 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 ごぼうサラダ 塩えんどう豆
	469kcal / 1.7g	476kcal / 2.3g	494kcal / 1.2g	478kcal / 1.3g	541kcal / 1.5g	527kcal / 1.9g
7 日（日）	**8 日（月）**	**9 日（火）**	**10 日（水）**	**11 日（木）**	**12 日（金）**	**13 日（土）**
さば煮付け 味付いんげん 切干大根 ささみフライ（梅入り） チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	チキンと野菜のガーリック風味 パンプキンサラダ ラタトゥイユ かにかま入り玉子 ザーサイ炒め	いわし紀州煮 人参煮 ほうれん草と人参の煮浸し 鶏肉と春雨の中華和え ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん	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） 大根サラダ 大豆ちりめん 胡瓜とアカモクの酢の物	ぶり照焼 花形人参 蓮根そぼろ キャベツとさつま揚げの中華煮 黒豆 しば漬け	茄子と大豆ミートのカレー風味 ツナの梅風味パスタ 出汁巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 野沢菜入り大根の漬物	気仙沼産カツオカツ 豆ひじき チキンボールのトマトソース チンゲン菜と人参のお浸し 桜でんぶ フライソース
545kcal / 1.9g	488kcal / 2.0g	449kcal / 1.6g	591kcal / 2.1g	478kcal / 1.7g	537kcal / 2.3g	567kcal / 1.9g
14 日（日）	**15 日（月）**	**16 日（火）**	**17 日（水）**	**18 日（木）**	**19 日（金）**	**20 日（土）**
豚肉と木耳の中華旨煮 ポテトサラダ 鶏さつま揚げ 胡瓜とツナの酢の物 白菜漬け	あじ塩焼き 味付いんげん おかず豆 キャベツのコンソメ煮 おくらの胡麻和え あみ佃煮	鶏肉ねぎ塩ダレ マカロニと果物のサラダ 五目揚げ豆腐 小松菜のお浸し 赤しそ大根	にしん甘辛煮 人参煮 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 広島菜漬け	チキンカツ ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 大根としその実の漬物 フライソース	スケソウダラ煮付け 花形人参 ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 キャベツのマリネ 刻みたくあん	豚肉とがんもの含め煮 焼きそば 鶏肉入り玉子とじ 小豆煮 胡瓜漬け
501kcal / 2.2g	438kcal / 1.6g	587kcal / 1.8g	543kcal / 1.6g	482kcal / 1.9g	465kcal / 1.7g	500kcal / 2.0g
21 日（日）	**22 日（月）**	**23 日（火）**	**24 日（水）**	**25 日（木）**	**26 日（金）**	**27 日（土）**
メバル塩焼き 味付いんげん お豆と昆布の煮物 ブロッコリーのカニカマあんかけ ごぼうサラダ しば漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ 小松菜の和え物 大根サラダ 人参しりしり 塩えんどう豆	ホッケみりん焼き 花形人参 干し海老入り卵の花 野菜とウインナーの炒め物 わさび菜おひたし 鳴門産細切りわかめ煮	牛すき焼き風コロッケ コールスローサラダ 春雨と野菜のそぼろ炒め ささみの梅肉和え おかか佃煮 フライソース	ふんわりカニ玉 ミートソーススパゲティ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め 小松菜とちくわの煮浸し 昆布ちりめん	豚肉と野菜のガーリック風味 マカロニのクリーム煮 豆腐干と野菜の中華和え おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	さば塩焼き れんこんの甘酢漬け さつまいもの甘煮 豆腐と野菜のそぼろあん ささがききんぴらごぼう 野沢菜入り大根の漬物
444kcal / 1.6g	539kcal / 2.2g	441kcal / 1.7g	581kcal / 1.8g	505kcal / 2.7g	484kcal / 2.0g	552kcal / 1.7g
28 日（日）	**29 日（月）**	**30 日（火）**	**31 日（水）**		**※ 栄養価表示**	
和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ ひじき煮 キャベツのコンソメ煮 黒豆 胡瓜漬け	厚揚げの塩そぼろあん じゃが芋とおからのサラダ ラタトゥイユ 鶏レバー煮 切り昆布煮	鶏ささみチーズカツ 焼きそば 厚焼き玉子（関東風） 枝豆とコーンの洋風煮 紅芯大根 フライソース	ホッケ塩焼き 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し 赤ずいきの酢の物		**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	
519kcal / 2.6g	472kcal / 1.6g	583kcal / 2.1g	441kcal / 1.5g		○○○kcal / ○.○g	