お客様献立表

2024 年 2 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 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 ○○○kcal / ○.○g			1 日（木）	2 日（金）	3 日（土）
				豚肉のトマトソース マカロニと果物のサラダ 鶏さつま揚げ おくらのおかか和え あみ佃煮	ぶりの揚げ煮 味付いんげん 野菜しんじょう 鶏肉入り玉子とじ ほうれん草白和え しそ昆布	鶏肉と茄子の黒酢あん おかず豆 豆腐干と野菜の中華和え 若布と干し海老の当座煮 胡瓜の生姜漬け
				529kcal / 1.7g	517kcal / 2.0g	471kcal / 1.9g
4 日（日）	5 日（月）	6 日（火）	7 日（水）	8 日（木）	9 日（金）	10 日（土）
えびカツ かぼちゃの田舎煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜と人参のお浸し 大根としその実の漬物 フライソース	鶏肉の二色巻き スクランブルエッグ（人参） ポテトとウインナー 大豆ちりめん 広島菜漬け	あじ西京焼き 花形人参 さつまいもの甘煮 チキンボールのトマトソース ほうれん草のごま和え 塩えんどう豆	豚すき煮 ツナの梅風味パスタ 白菜と青菜のそぼろあんかけ 片口いわし浅炊き 刻みたくあん	マスの塩焼き 味付いんげん 切干大根 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） 人参しりしり しば漬け	チキンミートローフ お豆と昆布の煮物 キャベツのコンソメ煮 ツナマヨコーン 胡瓜漬け トッピングソース（トマト）	いかフライ ミートボール(柚子おろし) 春雨と野菜のそぼろ炒め うずら豆 白菜漬け フライソース
522kcal / 2.2g	561kcal / 1.8g	500kcal / 1.4g	493kcal / 2.8g	471kcal / 1.6g	485kcal / 2.0g	551kcal / 1.7g
11 日（日）	12 日（月）	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	17 日（土）
鶏肉と野菜の和風醤油煮 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） がんもと野菜の含め煮 おくらと湯葉のお浸し 鳴門産細切りわかめ煮	さわら塩焼き 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 野沢菜入り大根の漬物	豚肉の生姜風味 豆ひじき 高野豆腐と野菜の煮物 ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	メバル煮付け 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 出汁巻き玉子 チンゲン菜と人参のお浸し 切り昆布煮	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め ささげのお浸し 白菜と青菜のそぼろあんかけ 小豆煮 胡瓜の生姜漬け	シイラ竜田揚げ さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え 小松菜とちくわの煮浸し 赤しそ大根 甘酢あん	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 ポテトとウインナー かにかま入り玉子 塩えんどう豆
458kcal / 1.7g	471kcal / 1.7g	462kcal / 1.9g	484kcal / 1.9g	458kcal / 2.1g	457kcal / 1.8g	538kcal / 2.0g
18 日（日）	19 日（月）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	24 日（土）
いわしかつお節煮 味付いんげん コールスローサラダ 高野豆腐の含め煮 花斗六豆 野沢菜入り大根の漬物	若鶏から揚げ ペペロンチーノ ミートボール(オニオンソース) ブロッコリーのカニカマあんかけ 若布と干し海老の当座煮 赤ずいきの酢の物	プレーンオムレツ マカロニのクリーム煮 大根サラダ ツナとほうれん草の和え物 おかか昆布 ミートソース	鶏肉ねぎ塩ダレ ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん わさび菜おひたし あみ佃煮	さば味噌煮 花形人参 しゅうまい 畑のお肉の旨煮 青森県産長芋と胡瓜の和え物 大根としその実の漬物	麻婆茄子 小松菜の和え物 厚焼き玉子（関東風） 一口照り焼きチキン しば漬け	にしんみぞれ煮 チンゲン菜のお浸し じゃが芋とおからのサラダ 鶏肉と春雨の中華和え ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け
478kcal / 1.7g	492kcal / 2.1g	499kcal / 2.1g	495kcal / 2.1g	573kcal / 1.8g	539kcal / 2.2g	481kcal / 1.9g
25 日（日）	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）	29 日（木）		
トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 野菜とウインナーの炒め物 いんげんのピーナッツ和え 刻みたくあん	静岡県焼津産メカジキの黒酢あん ブロッコリーのお浸し とりごぼう ほうれん草と人参の煮浸し 五目厚焼き玉子 うずら豆 白菜漬け	炭火焼き鳥 干し海老入り卵の花 ラタトゥイユ ツナマヨコーン 野沢菜入り大根の漬物	白身フライ ペンネのカレークリーム ロールキャベツ おくらのおかか和え 鶏そぼろ タルタルソース	厚揚げの塩そぼろあん 豆サラダ 花野菜のポトフ ささみの梅肉和え 切り昆布煮		
521kcal / 2.6g	535kcal / 2.0g	520kcal / 1.6g	527kcal / 1.4g	451kcal / 2.0g		