お客様献立表

2024 年 2 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 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）
				白身フライ 湯葉入りチンゲン菜 ブロッコリーのカニカマあんかけ 花斗六豆 鶏そぼろ タルタルソース	若鶏の塩焼き ナポリタン ポテトサラダ ロールキャベツ 野菜のマリネ 野沢菜入り大根の漬物	いわし紀州煮 人参煮 ザーサイと蒸し鶏の塩だれ和え 五目揚げ豆腐 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん
				511kcal / 1.3g	475kcal / 1.3g	517kcal / 2.0g
4 日（日）	5 日（月）	6 日（火）	7 日（水）	8 日（木）	9 日（金）	10 日（土）
豚肉とがんもの含め煮 ミートボール(オニオンソース) 出汁巻き玉子 小豆煮 白菜漬け	メバル白醤油風味焼き 味付いんげん 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め ささがききんぴらごぼう 胡瓜漬け	ふんわり豆腐ハンバーグ キャベツと人参の炒め マカロニのクリーム煮 花野菜のポトフ 合鴨スモーク 切り昆布煮	鶏ごぼうフライ 豆サラダ 野菜とウインナーの炒め物 かにかま入り玉子 あみ佃煮 フライソース	茄子と大豆ミートのカレー風味 ジャンボ肉だんご 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 赤ずいきの酢の物	さば煮付け 花形人参 小松菜の和え物 畑のお肉の旨煮 若布と干し海老の当座煮 紅芯大根	豚肉の葱塩ソース ひじき煮 厚焼き玉子（関東風） ごぼうサラダ 高菜ちりめん
529kcal / 1.8g	448kcal / 1.6g	581kcal / 2.6g	561kcal / 1.8g	542kcal / 2.3g	513kcal / 1.9g	522kcal / 2.0g
11 日（日）	12 日（月）	13 日（火）	14 日（水）	15 日（木）	16 日（金）	17 日（土）
赤魚味噌焼き 味付いんげん さつま芋煮 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜のお浸し 刻みたくあん	和風おろしソースハンバーグ ペペロンチーノ パンプキンサラダ ラタトゥイユ 胡瓜とツナの酢の物 おかか佃煮	カジキカツ 焼きそば 鶏肉入り玉子とじ わさび菜おひたし 大根としその実の漬物 フライソース	鶏肉の炊き合わせ しゅうまい 茄子と挽肉の味噌炒め 枝豆とコーンの洋風煮 胡瓜漬け	にしん甘辛煮 人参煮 お豆と昆布の煮物 大根サラダ ほうれん草のごま和え ザーサイ炒め	厚揚げの塩そぼろあん カリフラワーとウインナーの煮物 チキンボールのトマトソース 五目厚焼き玉子 あみ佃煮	ぶり照焼 花形人参 ぐる煮 畑のお肉とキャベツの味噌炒め いんげんのピーナッツ和え しば漬け
448kcal / 1.5g	545kcal / 2.4g	555kcal / 2.3g	514kcal / 2.2g	504kcal / 1.5g	492kcal / 1.9g	483kcal / 1.8g
18 日（日）	19 日（月）	20 日（火）	21 日（水）	22 日（木）	23 日（金）	24 日（土）
チキンと野菜のガーリック風味 ペンネのカレークリーム 豆腐干と野菜の中華和え ささがききんぴらごぼう 切り昆布煮	あじ塩焼き れんこんの甘酢漬け 切干大根 あおさ入り玉子焼き チンゲン菜と人参のお浸し 白菜漬け	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て おかず豆 キャベツとさつま揚げの中華煮 ちりめんじゃこの佃煮 胡瓜漬け	サーモンバーグ ナポリタン さつまいもの甘煮 ささみフライ（梅入り） おくらの胡麻和え 紅芯大根	鶏肉の二色巻き マカロニと卵のサラダ キャベツのコンソメ煮 片口いわし浅炊き 塩えんどう豆	メバル塩焼き 味付いんげん 豆乳入りしっとり卵の花 鶏さつま揚げ 小豆煮 広島菜漬け	牛すき焼き風コロッケ 蓮根そぼろ 高野豆腐と野菜の煮物 大豆ちりめん しそ昆布 フライソース
470kcal / 2.1g	455kcal / 1.7g	460kcal / 1.8g	559kcal / 2.0g	544kcal / 2.2g	515kcal / 1.4g	581kcal / 2.1g
25 日（日）	26 日（月）	27 日（火）	28 日（水）	29 日（木）		
スケソウダラ煮付け 人参煮 豆ひじき 鶏肉入り玉子とじ おくらと湯葉のお浸し あみ佃煮	鶏肉とｲﾝｹﾞﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ マカロニと果物のサラダ 豆腐干と野菜の中華和え キャベツのﾏﾘﾈ 桜でんぶ	さば塩焼き 花形人参 ミートボール(柚子おろし) 豆腐と野菜のそぼろあん 小松菜とちくわの煮浸し しば漬け	豚肉のトマトソース 野菜しんじょう 大根サラダ 黒豆 広島菜漬け	いわし山椒煮 人参煮 ひじき煮 大葉入り豆腐団子 ささがききんぴらごぼう 刻みたくあん		
436kcal / 1.5g	487kcal / 2.1g	539kcal / 2.1g	486kcal / 1.6g	517kcal / 2.2g		