お客様献立表

2024 年 3 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

31 日（日）	※ 栄養価表示				1 日（金）	2 日（土）
チキンミートローフ ツナの梅風味パスタ キャベツの洋風煮 ちりめんじゃこの佃煮 塩えんどう豆 トッピングソース（トマト）	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				メンチカツ 湯葉入りチンゲン菜 ポテトとウインナー かにかま入り玉子 大根としその実の漬物 フライソース	ぶりの揚げ煮 れんこんの甘酢漬け お豆と昆布の煮物 がんもと野菜の含め煮 小松菜のお浸し 胡瓜の生姜漬け
493kcal / 2.0g	○○○kcal / ○.○g				581kcal / 2.0g	503kcal / 1.5g
3 日（日）	**4 日（月）**	**5 日（火）**	**6 日（水）**	**7 日（木）**	**8 日（金）**	**9 日（土）**
麻婆豆腐 菜の花の辛子和え 鶏さつま揚げ 花斗六豆 紅芯大根	豚肉の葱塩ソース ささげのお浸し 春雨と野菜のそぼろ炒め 鶏レバー煮 しば漬け	鶏肉と野菜の和風醤油煮 ツナの梅風味パスタ 高野豆腐の含め煮 チンゲン菜と人参のお浸し 刻みたくあん	赤魚塩焼き 味付いんげん かぼちゃの田舎煮 畑のお肉の旨煮 キャベツのマリネ あみ佃煮	鶏肉のチーズクリームソース 久米島産紅芋のうむくじボール 豆腐と野菜のそぼろあん いんげんのピーナッツ和え しそ昆布	白糸だらの照焼き 人参煮 豆ひじき ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 わさび菜おひたし 鶏そぼろ	ポークデミグラス 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 大根サラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 桜でんぶ
485kcal / 1.9g	452kcal / 2.2g	479kcal / 2.3g	449kcal / 1.5g	523kcal / 1.7g	440kcal / 1.6g	474kcal / 1.9g
10 日（日）	**11 日（月）**	**12 日（火）**	**13 日（水）**	**14 日（木）**	**15 日（金）**	**16 日（土）**
気仙沼産カツオカツ ミートボール(オニオンソース) ラタトゥイユ 一口照り焼きチキン 広島菜漬け フライソース	プレーンオムレツ 豆サラダ キャベツの洋風煮 ツナとほうれん草の和え物 胡瓜漬け ミートソース	メバル煮付け 味付いんげん さつまいもの甘煮 鶏肉と春雨の中華和え 高菜ナムル 赤しそ大根	鶏肉ねぎ塩ダレ ほうれん草と人参の煮浸し 厚焼き玉子（関東風） ささがききんぴらごぼう 白菜漬け	あじ西京焼き 花形人参 豆乳入りしっとり卵の花 キャベツとさつま揚げの中華煮 おくらのおかか和え しば漬け	トマトソースハンバーグ ペペロンチーノ コールスローサラダ 高野豆腐の含め煮 若布と干し海老の当座煮 野沢菜入り大根の漬物	銀ひらす照焼き 人参煮 小松菜の和え物 ちくわの磯辺揚げ（豆乳入り） うずら豆 赤ずいきの酢の物
577kcal / 1.6g	461kcal / 2.1g	446kcal / 1.8g	520kcal / 1.6g	453kcal / 1.8g	507kcal / 2.5g	487kcal / 1.2g
17 日（日）	**18 日（月）**	**19 日（火）**	**20 日（水）**	**21 日（木）**	**22 日（金）**	**23 日（土）**
豚すき煮 おかず豆 豆腐干と野菜の中華和え 五目厚焼き玉子 胡瓜漬け	白身フライ ミートボール(柚子おろし) 野菜と木耳の彩り炒め いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 タルタルソース	若鶏の塩焼き ナポリタン 切干大根 茄子と挽肉の味噌炒め 人参しりしり 広島菜漬け	いわしかつお節煮 人参煮 焼きそば チキンボールのトマトソース 小松菜とちくわの煮浸し 刻みたくあん	麻婆茄子 マカロニと果物のサラダ 出汁巻き玉子 枝豆とコーンの洋風煮 切り昆布煮	にしんみぞれ煮 花形人参 蓮根そぼろ 畑のお肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草のごま和え 塩えんどう豆	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン パンプキンサラダ 鶏肉入り玉子とじ 大豆ちりめん 赤しそ大根
491kcal / 2.2g	523kcal / 1.6g	520kcal / 1.5g	521kcal / 2.3g	555kcal / 1.9g	495kcal / 1.8g	561kcal / 2.6g
24 日（日）	**25 日（月）**	**26 日（火）**	**27 日（水）**	**28 日（木）**	**29 日（金）**	**30 日（土）**
さば味噌煮 人参煮 干し海老入り卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 小豆煮 鳴門産細切りわかめ煮	炭火焼き鳥 ひじき煮 ロールキャベツ チンゲン菜と人参のお浸し しば漬け	ふんわりカニ玉 しゅうまい 高野豆腐と野菜の煮物 胡瓜とツナの酢の物 ザーサイ炒め	チキンカツ マカロニのクリーム煮 ポテトとウインナー 黒豆 野沢菜入り大根の漬物 フライソース	治部煮 小松菜のお浸し 五郎島金時の甘煮 ささげのお浸し じゃこ入り湯葉ひじき さばおぼろ 赤ずいきの酢の物	豚肉の生姜風味 スクランブルエッグ（人参） ラタトゥイユ ツナマヨコーン 広島菜漬け	さわら塩焼き 花形人参 野菜しんじょう 豆腐と野菜のそぼろあん おくらのおかか和え 刻みたくあん
568kcal / 1.5g	460kcal / 2.0g	508kcal / 2.7g	570kcal / 1.6g	509kcal / 2.4g	511kcal / 1.7g	455kcal / 2.0g