お客様献立表

2024 年 4 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

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）
	さば煮付け 味付いんげん なます 畑のお肉の旨煮 枝豆とコーンの洋風煮 胡瓜の生姜漬け	若鶏から揚げ キャベツと人参の炒め 豆乳入りしっとり卵の花 春雨と野菜のそぼろ炒め 花斗六豆 鮭フレーク	メバル白醤油風味焼き れんこんの甘酢漬け ひじき煮 鶏肉入り玉子とじ いんげんのピーナッツ和え 大根としその実の漬物	牛すき煮 ほうれん草と人参の煮浸し 高野豆腐の含め煮 合鴨スモーク しば漬け	ホッケ塩焼き 華かまぼこ お豆と昆布の煮物 大根サラダ 青森県産長芋と胡瓜の和え物 白菜漬け	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ささげの胡麻和え チキンボールトマトソース キャベツのマリネ 高菜ちりめん
	527kcal / 1.8g	542kcal / 1.9g	431kcal / 2.0g	480kcal / 2.3g	456kcal / 1.5g	502kcal / 1.8g
7 日（日）	**8 日（月）**	**9 日（火）**	**10 日（水）**	**11 日（木）**	**12 日（金）**	**13 日（土）**
あじみりん焼き 花形人参 切干大根 ささがきごぼうと薩摩揚げの金平 おくらと湯葉のお浸し 鶏そぼろ	つくね（くわい入り） ポテトサラダ 花野菜のポトフ かにかま入り玉子 おかか昆布	にしん甘辛煮 人参煮 豆ひじき 肉入り野菜炒め 高菜ナムル 胡瓜漬け	肉じゃが 菜の花の辛子和え 鶏さつま揚げ 枝豆とコーンの洋風煮 あみ佃煮	サーモンフライ ミートボール(柚子おろし) ラタトゥイユ わさび菜おひたし しそ昆布 タルタルソース	若鶏の照焼き キャベツと人参の炒め さつま芋煮 豆腐干と野菜の中華和え 野菜のマリネ 塩えんどう豆	いわし紀州煮 味付いんげん 玉子焼（ミルフィーユ仕立て） 野菜と木耳の彩り炒め うずら豆 野沢菜入り大根の漬物
455kcal / 1.4g	511kcal / 2.4g	477kcal / 1.7g	500kcal / 2.0g	542kcal / 1.9g	502kcal / 1.3g	486kcal / 1.6g
14 日（日）	**15 日（月）**	**16 日（火）**	**17 日（水）**	**18 日（木）**	**19 日（金）**	**20 日（土）**
牛肉のおろし煮 枝豆と魚すり身団子（豆乳入り） 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜のお浸し 切り昆布煮	スケソウダラ煮付け 人参煮 桜えび入り和風パスタ 茄子と挽肉の味噌炒め ささがききんぴらごぼう 広島菜漬け	酢豚 ほうれん草コーンバター 出汁巻き玉子 ちりめんじゃこの佃煮 白菜漬け	ぶり照焼 チンゲン菜のお浸し 平麺ビーフン（大豆ミート入り） 五目揚げ豆腐 花斗六豆 赤しそ大根	ふんわり豆腐ハンバーグ ナポリタン 小松菜の和え物 キャベツとさつま揚げの中華煮 ごぼうサラダ 豚肉のしぐれ煮	シイラ竜田揚げ 干し海老入り卵の花 ポテトとウインナー 人参しりしり 野沢菜入り大根の漬物 甘酢あん	チキンと野菜のガーリック風味 さつまいもの甘煮 ラタトゥイユ おくらの胡麻和え おかか佃煮
538kcal / 2.0g	466kcal / 1.7g	487kcal / 2.2g	548kcal / 1.6g	546kcal / 2.6g	481kcal / 1.8g	479kcal / 1.3g
21 日（日）	**22 日（月）**	**23 日（火）**	**24 日（水）**	**25 日（木）**	**26 日（金）**	**27 日（土）**
さば塩焼き 花車かまぼこ コールスローサラダ 厚焼き玉子（関東風） 若布と干し海老の当座煮 胡瓜漬け	厚揚げの塩そぼろあん しゅうまい 鶏肉と春雨の中華和え 小豆煮 刻みたくあん	赤魚味噌焼き れんこんの甘酢漬け 焼きそば ささみフライ（梅入り） わさび菜おひたし あみ佃煮	豚肉と木耳の中華旨煮 じゃが芋とおからのサラダ ブロッコリーのカニカマあんかけ 黒豆 胡瓜の生姜漬け	あじ西京焼き 味付いんげん ひじき煮 豆腐と野菜のそぼろあん ほうれん草のごま和え 白菜漬け	豚肉のトマトソース 豆サラダ キャベツの洋風煮 鶏レバー煮 赤ずいきの酢の物	いかフライ ミートボール(オニオンソース) 畑のお肉の旨煮 いんげんのピーナッツ和え 広島菜漬け フライソース
563kcal / 2.0g	521kcal / 1.8g	494kcal / 1.9g	479kcal / 1.9g	439kcal / 1.8g	472kcal / 1.7g	555kcal / 2.0g
28 日（日）	**29 日（月）**	**30 日（火）**		**※ 栄養価表示**		
鶏肉と茄子の黒酢あん 蓮根そぼろ 高野豆腐の含め煮 小松菜とちくわの煮浸し 紅芯大根	メバル塩焼き 花車かまぼこ マカロニと果物のサラダ 鶏肉入り玉子とじ チンゲン菜と人参のお浸し しそ昆布	デミグラスソースハンバーグ ペペロンチーノ 豆乳入りしっとり卵の花 大根サラダ おくらのおかか和え 塩えんどう豆		**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		
457kcal / 1.6g	456kcal / 1.7g	556kcal / 2.2g		○○○kcal / ○.○g		