

# 11月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ まごころ弁当の ★★  
★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●厳選した旬の食材に、うま味を豊富に含んだ天然だしを使用した和食中心の家庭料理です。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内加工ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

## まごころ弁当

京都北店

	昼食	夕食		昼食	夕食
11月1日	カレーコロッケ 小松菜の辛子和え 味噌炒め 筑前煮 カニ風味酢の物	ぶり大根 春雨巾着 マカロニサラダ 法蓮草ソテー	11月8日	ホイコーロー ブロッコリー マカロニトマトソテー じゃが芋としめじの煮物 三色和え	赤魚の甘辛煮 チンゲン菜の胡麻和え 里芋のおかか煮 鶏大豆 一夜漬(白菜・昆布)
火	エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	エネルギー 535kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 464kcal 塩分 1.4g	エネルギー 473kcal 塩分 3.1g
11月2日	アジの西京焼 マッシュサラダ 大豆とじゃこ煮 ほっこり煮合せ れんこんと竹の子のおかか煮	つくねの照焼 コンニャクとコーンのおかか ふっくら青菜オムレツ 豚すき 大根なます	11月9日	ホッケの山賊焼 きんぴら 肉豆腐 パスタのクリーム煮 中華炒め	牛肉と根菜の煮物 春雨の酢の物 ジャーマンポテト 法蓮草のおひたし
水	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g	エネルギー 520kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 463kcal 塩分 2.0g	エネルギー 418kcal 塩分 1.6g
11月3日	牛しぐれ煮 かぼちゃとハムのサラダ がんもの含め煮 ナスの味噌煮	サバの味噌煮 チンゲン菜ソテー ポテトサラダ 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ うぐいす豆	11月10日	青椒肉絲 八宝菜 玉子ロール 若芽とカニカマの酢の物	サーモンフライ 大根の甘酢漬け 春菊の白和え さつま芋の肉じゃが風 レンコンのじゃこ煮
木	エネルギー 528kcal 塩分 2.0g	エネルギー 531kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	エネルギー 522kcal 塩分 1.7g
11月4日	ロールキャベツ煮 焼きそば 豚きんぴら 若芽の酢の物	海鮮野菜フライ インゲン コンニャクとごぼうの煮物 じゃが芋とツナのサラダ 春菊のごま和え	11月11日	いわしつみれと野菜の旨煮 豚肉と里芋の煮物 スパゲティサラダ こんにゃくのごま和え	鶏肉とナッツのチリソース 炒り豆腐 かぼちゃとベーコン煮 法蓮草のピーナッツ和え
金	エネルギー 608kcal 塩分 3.3g	エネルギー 520kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 480kcal 塩分 2.2g	エネルギー 503kcal 塩分 1.7g
11月5日	黒めばるの生姜煮 小松菜の柚子和え マーボ竹輪 野菜の味噌風味 法蓮草と油揚げの煮物	クリームシチュー 田舎なす 大根とベーコンの煮物 蓮根のゆかり和え	11月12日	鮭の照焼 レンコンのごま酢和え 青菜のナムル じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと法蓮草のおかか和	チキンオムレツ きんぴられんこん ナスとピーマンの味噌炒め マーボ春雨 若芽と蒲鉾の酢の物
土	エネルギー 461kcal 塩分 3.5g	エネルギー 408kcal 塩分 0.9g	土	エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	エネルギー 481kcal 塩分 1.4g
11月6日	豚肉の味噌煮込み えびポテトサラダ 五色煮 野菜のピーナッツ和え	サワラの照焼 チンゲン菜の胡麻和え ふっくらブレインオムレツ 里芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ	11月13日	豚じゃが 肉詰めしいたけ マカロニマリーネサラダ カリフラワーの塩炒め	サワラのパセリバジル 小松菜のおひたし 京合せ さつま芋の煮しめ オクラのごま和え
日	エネルギー 458kcal 塩分 0.9g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 507kcal 塩分 2.1g
11月7日	太刀魚のスパイス焼 法蓮草バターソテー カリフラワーのカレースープ すき焼き風煮物 南瓜煮	肉団子の甘酢煮 きのこのおひたし ワカメとインゲンの胡麻和え 豆腐と野菜の含め煮 大根と竹輪の酢の物	11月14日	サンマの生姜煮 法蓮草のピーナッツ和え ベーコンポテト マーボナス 五目野菜の甘酢和え	梅しそささみフライ ベジタブルソテー きのこの玉子とじ 牛肉とインゲンの炒め物 若芽とさつま揚げのごま味噌和え
月	エネルギー 421kcal 塩分 0.9g	エネルギー 434kcal 塩分 3.7g	月	エネルギー 550kcal 塩分 2.0g	エネルギー 528kcal 塩分 2.2g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	夕食
11月15日	鶏のおろし揚げ 一夜漬(白菜・人参) 青菜のナムル 菜の花と牛肉の煮物 大豆とじゃこの煮物	和風煮込みハンバーグ ジャガ芋のスパイス蒸し ソースきんぴら イカと野菜の煮物 三色煮豆	11月22日	ホッケの照焼 菜の花のごま味噌和え 豆腐のかに風あんかけ ハムとブロッコリーのマリネ コンニャクの中華和え	豚肉としめじの味噌生姜炒め さつま芋とレーズンの甘煮 筑前煮 柚子ドレサラダ	11月29日	韓国風焼肉炒め					アジの味噌焼き 法蓮草のおひたし にら饅頭 里芋のおかか煮 スパゲティイタリアン
火	エネルギー 541kcal 塩分 3.2g	エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	火	エネルギー 448kcal 塩分 1.5g	エネルギー 488kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 496kcal 塩分 2.4g					エネルギー 500kcal 塩分 2.1g
11月16日	豚しゃぶ風 里芋のおかか煮 玉子ロール 若芽と竹輪の酢の物	サバの塩焼 法蓮草とハムのマリネ 田舎煮 三色高野しのだ ヤングコーンソテー	11月23日	アジの南蛮漬け きんぴら ミモザサラダ 鶏ミンチと糸こんにの煮物 チンゲン菜のごま和え	ごぼう入鶏団子煮 レンコンのごま和え 白菜の干しえびあんかけ 北海煮 梅酢和え	11月30日	いわしハンバーグ オクラのゴマ和え 豆腐のそぼろ煮 豚すき 大根の梅和え					鶏のスパイス炒め チンゲン菜の胡麻和え 肉じゃが 小松菜のおかか和え
水	エネルギー 489kcal 塩分 2.5g	エネルギー 567kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 413kcal 塩分 1.3g	エネルギー 447kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 516kcal 塩分 2.6g					エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
11月17日	白身魚竜田揚げ チンゲン菜ソテー 五目ひじき お好み焼 三杯酢和え	鶏の照焼 マッシュサラダ 三色炒め煮 大根とベーコンの煮物 ごま白和え	11月24日	かぼちゃ挽肉フライ オクラとえのきのごま味噌和 白菜と麩の玉子とじ マーボー豆腐 小松菜のおひたし	サバのカレー煮 インゲン ポテトサラダ 大根と豚ロースの煮物 うぐいす豆							
木	エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 490kcal 塩分 1.3g	エネルギー 607kcal 塩分 2.8g							
11月18日	豚の生姜焼 インゲン マカロニサラダ 南瓜のそぼろ煮 じゃが芋きんぴら	おでん(卵・厚揚げ・大根・鶏) 春雨の酢の物 中華味噌炒め 小松菜のおかか和え	11月25日	親子丼 青菜のナムル 若芽の酢の物	すき焼き風煮 ツナの玉子とじ さつま芋レモン煮 法蓮草とえのきのポン酢かけ							
金	エネルギー 513kcal 塩分 2.2g	エネルギー 514kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.1g							
11月19日	アジのスパイス焼 一夜漬(白菜・昆布) 法蓮草と豆腐の玉子 鶏肉の中華甘酢炒め ツナのあっさり煮	あらびき肉団子 キャベツのごま酢和え 山菜煮 炒り豆腐 レンコンの梅和え	11月26日	鮭の西京焼 れんこんの土佐煮 ふっくらハムチーズオムレツ 肉野菜煮込み コンニャクの辛味炒め	八宝菜 蒸しシューマイ 麩と豆腐のチャンプルー 梅春雨							
土	エネルギー 532kcal 塩分 2.4g	エネルギー 498kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 546kcal 塩分 1.7g	エネルギー 460kcal 塩分 1.5g							
11月20日	白身魚フライ オクラのゴマ和え ジャガ芋のカレー煮 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 若芽と錦糸の酢の物	牛丼 中華風春雨サラダ ビビンバ法蓮草	11月27日	豚肉と野菜の生姜炒め スパゲティサラダ 鮭じゃが煮 小松菜の辛子和え	サワラの照焼 ブロッコリー 味噌炒め チキンクリームシチュー 昆布豆							
日	エネルギー 518kcal 塩分 1.6g	エネルギー 521kcal 塩分 3.3g	日	エネルギー 466kcal 塩分 2.1g	エネルギー 505kcal 塩分 1.0g							
11月21日	チキントマトソテー 小松菜の錦和え 大根と椎茸の煮物 すき焼き風煮 土佐酢和え	サンマのオロシ煮 里芋煮 きのこの玉子とじ 鶏と大根の味噌煮 金時豆の煮物	11月28日	やわらかかつおフライ チンゲン菜ソテー 野菜たっぷりマーボー炒め いり鶏 四色なます	鶏肉の山賊焼き ナスとピーマンの味噌炒め 野菜炒め 豚きんぴら							
月	エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	エネルギー 563kcal 塩分 3.0g	月	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g							

★追加注文・キャンセルなど  
の変更のご連絡は前日までに  
お願いします。店員不在時は  
留守番電話にご伝言を残して  
ください。