

まごころおかず

電子レンジの
温め時間の目安 500W 約1分半 800W 約1分

12/14 週

12/14
(月)

白身魚フライ

※タルタルソース小袋付

- 野菜のピリ辛そぼろ
- チーズカレー春雨
- 南瓜サラダ●昆布煮

熱量 354kcal/食塩相当量2.8g
たんぱく質10.4g/脂質20.2g/炭水化物32.9g

12/21 週

12/21
(月)

味噌チキンカツ

- 海鮮しゅうまい
- 花野菜のポテトサラダ
- 春雨サラダ●キャベツのごま和え

熱量 403kcal/食塩相当量3.2g
たんぱく質14.1g/脂質22.8g/炭水化物35.0g12/15
(火)

牛肉と玉ねぎの焼肉風

- 紅生姜天と里芋の包み揚げ
- 玉子とほうれん草の炒め和え
- 春雨サラダ しそ風味
- 人参と薄揚げの金平

熱量 388kcal/食塩相当量2.9g
たんぱく質12.7g/脂質25.9g/炭水化物24.6g12/22
(火)

サバの塩焼き

- 大根と豚肉の煮物

冬に旬を迎える大根は、コクのある
豚バラ肉と相性抜群です♪

- スパゲティーミートソース
- キャベツと人参のツナサラダ
- チンゲン菜と人参のナムル

熱量 411kcal/食塩相当量2.4g
たんぱく質18.2g/脂質28.7g/炭水化物18.7g12/16
(水)

ビーフシチュー

- メンチカツ●豆腐そぼろの炒り煮
- 蓮根とくらげのごま酢和え
- 大根と人参の煮物

熱量 398kcal/食塩相当量2.8g
たんぱく質14.9g/脂質23.2g/炭水化物31.9g12/23
(水)

牛肉と春雨の和え物

- 小籠包●ポテトスクランブル
- 切干大根と高菜の炒り煮
- 小松菜ときのこの和え物

熱量 352kcal/食塩相当量2.7g
たんぱく質10.6g/脂質19.7g/炭水化物32.3g12/17
(木)

白身魚の西京焼き

- マカロニのクリーム煮
- 春雨の中華風
- 和風ポテトサラダ
- ブロッコリーのごま和え

熱量 327kcal/食塩相当量4.3g
たんぱく質11.8g/脂質14.5g/炭水化物38.7g12/24
(木)

デミグラスハンバーグ

- マカロニのトマトクリーム煮
- 切干大根のごまドレッシング和え
- 大豆と野菜の炒め物
- いんげんとたけのこの和え物

熱量 374kcal/食塩相当量2.5g
たんぱく質15.0g/脂質22.0g/炭水化物29.9g12/18
(金)

八宝菜

ピンクのかまぼこを加え、見た目にもおいしく
なった八宝菜をお楽しみください♪

- キムチチヂミ
- 人参の粒マスタードサラダ
- カリフラワーの甘酢漬け
- いんげんとコーンの炒め物

熱量 338kcal/食塩相当量2.6g
たんぱく質11.3g/脂質20.4g/炭水化物27.3g12/25
(金)

鶏の唐揚げ

- がんとどきの煮物 ゆず風味
- 白菜とくらげのナムル
- ひよこ豆とベーコンのトマト煮
- ブロッコリーのおかか和え

熱量 321kcal/食塩相当量3.4g
たんぱく質16.4g/脂質16.8g/炭水化物27.2g12/19
(土)

豚肉と玉子の炒め和え

- マカロニサラダ カニ風味
- なすの生姜風味●白菜と薄揚げの和え物
- もやしと高菜のソテー

熱量 460kcal/食塩相当量3.1g
たんぱく質13.2g/脂質34.6g/炭水化物23.1g12/26
(土)

白身魚の青じそソース

- 豚肉の柳川風●蒸し鶏ともやしのごま和え
- カリフラワーとベーコンのソテー●昆布豆

熱量 390kcal/食塩相当量3.1g
たんぱく質18.8g/脂質24.6g/炭水化物23.9g12/20
(日)

カレイの玉ねぎソース

- こうや豆腐の炊き合わせ
- ポテトサラダ●白菜のピーナッツ和え
- 南瓜とひじきの甘煮

熱量 349kcal/食塩相当量3.1g
たんぱく質16.7g/脂質16.3g/炭水化物34.8g12/27
(日)

豚肉と野菜の味噌風味

- 南瓜いなるの煮物●ひじきと絹揚げの煮物
- 人参のサラダ●大根とこんにゃくの炒り煮

熱量 414kcal/食塩相当量3.4g
たんぱく質13.8g/脂質27.2g/炭水化物28.5g

まごころおかし、また明日。

ワタミの宅食®

2020年 第419号

12/14 週

12/21 週



12月24日はクリスマス献立!

季節の訪れを感じていただきたく、
今年もクリスマス特別献立をお届けいたします。
この時季ならではの料理をお楽しみください♪まごころおかず 12/24(木)
デミグラスハンバーグ"まごころダブル"
でも提供します。赤ワインを加えたデミグラスソースは
コクのある味わいです♪まごころダブル 12/24(木)
エビと野菜のクリーム煮エビとホクホクの国産じゃが芋などの野菜を、
やさしいクリーム煮に仕上げました。まごころ手鞆 12/24(木)
まごころ御膳ロールキャベツ&チキン
クリームソースがけワタミファーム美幌峠牧場の生乳を使用した
逸品です。

加熱後は容器が熱くなる場合がありますので、電子レンジから取り出す際は、やけどにご注意ください。