

【1月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯170g...エネルギー 286kcal

★★ まごころ弁当の ★★
★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 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
足立店

足立区鹿浜2-36-13
TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日			肉豆腐	タラのスパイス焼き
1月1日			茄子の胡麻みぞれ和え	ブロッコリーのベーコンソテー
1月1日			南瓜のいとこ煮(45g)	コーンと玉葱のおかか炒め
1月1日			ワカメの酢の物	ポトフ風
木			エネルギー 220kcal	干しエビと小松菜の中華風
木			塩分 1.4g	エネルギー 128kcal
木				塩分 1.0g
1月2日			アジの塩焼き	チキンステーキ(醤油)
1月2日			キャベツの沢庵和え	茹でブロッコリー
1月2日			芋館かけ	マカロニのクリーム煮
1月2日			肉野菜炒め	イカと野菜の煮物
1月2日			小松菜の錦和え	コーン春雨サラダ
金			エネルギー 174kcal	エネルギー 263kcal
金			塩分 1.0g	塩分 1.2g
1月3日			豚肉とゴボウの生姜煮	マグロの韓国風
1月3日			蒸し鶏とひじきの梅肉和え	かぼちゃソテー
1月3日			がんもの含め煮	インゲンのピーナッツ風味
1月3日			ほうれん草の菜種和え	じゃが芋と椎茸の煮物
1月3日			エネルギー 256kcal	大豆のオリーブ炒め
1月3日			塩分 1.2g	エネルギー 242kcal
1月3日				塩分 1.1g
1月4日	鶏のスパイス炒め	サバの塩焼き	海鮮塩炒め	味噌つくね
1月4日	南蛮きんぴら風	しば漬	エノキ茸の煮浸し	どり辛こんにゃく
1月4日	あざりと玉葱の酒蒸し	蓮根の玉子とじ	大根と豚肉の煮物	三色豆(緑・黒・白)
1月4日	キャベツのコールスローサラダ	ニラと豚肉の味噌炒め	ほうれん草のごま和え	中華うま煮炒め
1月4日	エネルギー 214kcal	磯わかめ	エネルギー 145kcal	梅春雨
1月4日	塩分 1.1g	エネルギー 231kcal	塩分 0.7g	エネルギー 236kcal
1月4日		塩分 1.0g		塩分 1.0g
1月5日	あんこうのあさり煮付け	豚しゃぶ	牛肉とインゲンの炒め物	鮭のバター焼き
1月5日	枝豆のおかか和え	大根の照り煮	ネギ入りだし巻き玉子	小松菜と湯葉の煮浸し
1月5日	南瓜煮洋風仕立て	豆腐のチャンプルー	田舎煮	大根の煮物洋風仕立て
1月5日	鶏じゃが	小松菜の柚子和え	きのこのことハムのソテー	野菜入りトマトビーンズ
1月5日	ふきの二杯酢	エネルギー 261kcal	エネルギー 222kcal	南瓜のクリーミーサラダ
1月5日	塩分 1.7g	塩分 0.9g	塩分 1.4g	エネルギー 224kcal
1月5日				塩分 0.7g
1月6日	蓮根と鶏肉のカレー煮	カレイのみぞれ煮	サワラの幽庵焼き	キャベツメンチカツ
1月6日	里芋の煮ころがし	キャベツとハムの中華炒め	白菜の生姜和え	ブロッコリーソテー
1月6日	海老とほうれん草の玉子とじ	茄子とこんにゃくの煮浸し	きんぴらごぼう	大豆サラダ
1月6日	紅白野菜の甘酢和え	はんぺん明太焼き	肉じゃがカレー風味	ナスとイタリア野菜の塩炒め
1月6日	エネルギー 204kcal	小松菜のおかか和え	チンゲン菜ともやしのナムル	ほうれん草のおかか和え
1月6日	塩分 0.9g	エネルギー 213kcal	エネルギー 223kcal	エネルギー 300kcal
1月6日		塩分 1.2g	塩分 1.2g	塩分 1.0g
1月7日	サワラのもろみ焼き	豚キムチ炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	海老ときのこの玉子とじ(井)
1月7日	牛蒡煮	白花豆煮	三色ピーマンソテー	ひじきと豆のサラダ
1月7日	チンゲン菜の磯辺和え	餃子のかに風あんかけ	ポテトサラダ	
1月7日	炒り鶏	ほうれん草の煮浸し	野菜のバジル炒め	
1月7日	キャベツの旨味ソースかけ	エネルギー 210kcal	ほうれん草の磯辺和え	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え
1月7日	塩分 1.5g	エネルギー 203kcal	エネルギー 206kcal	エネルギー 224kcal
1月7日		塩分 0.8g	塩分 1.2g	塩分 1.2g