

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	白身魚フライ	豚肉の味噌煮込み	1	豚肉と青菜の塩ダレ炒め	サワラの西京焼き	1	タラのバジル風味焼き	和風ハンバーグ	1	キャベツのレモン酢和え	もやしナムル
1	ミックスビーンズ		2	切干ゆず風味	刻み沢庵	2	タマゴサラダ	杏仁豆腐	2	タマゴサラダ	杏仁豆腐
1	ジャンボシューマイ	南瓜と枝豆の煮物	2	豆腐の挽肉包み	ゴマドレサラダ	2	豚ロースと彩り野菜の柚子風味	ソーゼージのポトフ風	9	枝豆とカニカマの煮物	チンゲン菜のソテー
5	四色豆腐	カニカマとキャベツの炒め物	2	竹の子のピリ辛炒め	糸コンと鶏肉の煮物	2	枝豆とカニカマの煮物	チンゲン菜のソテー	9	枝豆とカニカマの煮物	チンゲン菜のソテー
日	コーンとソナのサラダ	インゲンの胡麻和え	日		干しエビとほうれん草の炒めもの	日			日		
木	エネルギー 279kcal 塩分 1.1g	エネルギー 296kcal 塩分 1.2g	木	エネルギー 261kcal 塩分 1.4g	エネルギー 314kcal 塩分 2.3g	木	エネルギー 240kcal 塩分 1.6g	エネルギー 189kcal 塩分 0.8g	木	エネルギー 240kcal 塩分 1.6g	エネルギー 189kcal 塩分 0.8g
1月	あんかけ中華オムレツ	サバのにんにく焼き	1	白身魚のみぞれ煮	ハヤシオムレツ	1	チキンステーキ(塩)	ブリのごま風味焼き	1	人参マリネサラダ	ひじき煮
1	もやしとザーサイ炒め	高菜漬	1	きゅうりばき	シャトー人参	1	南瓜と蓮根のハニーソース	小松菜とタゴのにんにく和え	3	野菜のトマト炒め	豚肉とこんにゃく炒め
1	ソナとキャベツの炒め物	さつま芋とレーズンの煮物	2	ナスの味噌炒め	男爵ポテトサラダ	2	ほうれん草の鶏和え	大根と竹輪の酢の物	0	ほうれん草の鶏和え	大根と竹輪の酢の物
6	キノコの味噌マヨグラタン風	牛肉と根菜の煮物	3	親子煮	ポークビーンズ	3	エネルギー 211kcal 塩分 1.1g	エネルギー 261kcal 塩分 1.1g	日	エネルギー 211kcal 塩分 1.1g	エネルギー 261kcal 塩分 1.1g
日	小松菜と穴子の煮漬し	チンゲン菜の辛子和え	日	二色和え	小松菜の磯辺和え	日			日		
金	エネルギー 191kcal 塩分 1.2g	エネルギー 289kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 252kcal 塩分 1.3g	エネルギー 209kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 211kcal 塩分 1.1g	エネルギー 261kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 211kcal 塩分 1.1g	エネルギー 261kcal 塩分 1.1g
1月	カレイの幽庵焼き	青椒肉絲	1	鶏肉とナッツのチリソース	まぐろハンバーグ	1	白身魚のかに風あんかけ	豚の生姜焼き	1	白身魚のかに風あんかけ	豚の生姜焼き
1	ブロッコリーと人参のソテー	チリ豆腐	1	じゃがバター	ベジタブルソテー	1	牛蒡の当座煮	だし巻き玉子	1	牛蒡の当座煮	だし巻き玉子
1	ひじき入り白和え	鮭じゃが煮	2	いかと高野豆腐のガーリック風味	あらびき肉シューマイ	2	フルーツ寒天	あさりと玉葱のにんにく醤油	3	フルーツ寒天	あさりと玉葱のにんにく醤油
7	ハムと玉葱の玉子どじ	青菜の辛子胡麻和え	4	ほうれん草の辛子和え	南瓜のほっこり煮	4	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	小松菜の辛子和え	1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	小松菜の辛子和え
日	長芋の梅和え	エネルギー 175kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 222kcal 塩分 1.0g	四色なます	日	エネルギー 148kcal 塩分 0.7g	エネルギー 219kcal 塩分 0.8g	日	エネルギー 148kcal 塩分 0.7g	エネルギー 219kcal 塩分 0.8g
土	チキンのオニオンチーズ焼き	ブリの照焼き	1	サバの竜田揚げ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1	アジの味噌煮	牛蒡の胡麻酢和え	1	アジの味噌煮	牛蒡の胡麻酢和え
1	塩枝豆	インゲンソテー	1	蓮根の胡麻和え	厚揚げのオランダ煮	1	小松菜と厚揚げの煮漬し	福神漬	2	小松菜と厚揚げの煮漬し	福神漬
1	温野菜サラダ	味噌風味きんぴらごぼう	2	蒸し鶏と茄子の味噌和え	野菜炒め	2	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	青梗菜と干しエビの塩炒め	7	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	青梗菜と干しエビの塩炒め
8	茄子のサレノ風	小松菜と牛肉の煮物	5	ワカメの青シノサラダ	白菜の柚子和え	5	一夜漬(キャベツ・人参)	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g	1	一夜漬(キャベツ・人参)	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g
日	キャベツのごま酢和え	二色豆(黒豆・白花豆)	日	エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	エネルギー 207kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.5g
月	アジの味噌煮	牛しぐれ煮	1	すき焼き風煮	鮭の塩焼き	1	牛蒡の胡麻酢和え	チキンカレー	1	アジの味噌煮	チキンカレー
1	人参のナムル	大根とカニカマの煮物	1	五目巾着	小松菜とザーサイの炒め物	1	小松菜と厚揚げの煮漬し	福神漬	2	小松菜と厚揚げの煮漬し	福神漬
1	ひじき入りだし巻き玉子	彩り炒り豆腐	2	さつま芋の煮しめ	チャーシュー野菜炒め	2	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	青梗菜と干しエビの塩炒め	7	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	青梗菜と干しエビの塩炒め
9	山芋とホタテの柚子風味	オクラのおかか和え	日	ほうれん草のナムル	マカロニマリネサラダ	日	一夜漬(キャベツ・人参)	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g	1	一夜漬(キャベツ・人参)	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g
日	小松菜のベーコン和え	エネルギー 209kcal 塩分 0.8g	日	エネルギー 232kcal 塩分 1.2g	エネルギー 240kcal 塩分 1.1g	日	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.5g
月	油淋鶏	八宝菜	1	アジの生姜煮	チキンカレー	1	赤魚の甘辛煮	焼肉丼	1	赤魚の甘辛煮	焼肉丼
1	茹でアスパラ	ジャガ芋のスパイス蒸し	1	牛蒡の胡麻酢和え	福神漬	1	ほうれん草の柚子和え	切り昆布としめじの煮もの	1	ほうれん草の柚子和え	切り昆布としめじの煮もの
2	カニ風味サラダ	牛肉入り野菜の甘辛煮	2	小松菜と厚揚げの煮漬し	福神漬	2	蒸し鶏のネギソース	枝豆の白和え	2	蒸し鶏のネギソース	枝豆の白和え
0	野菜の柚子胡椒炒め	きのこのおひたし	7	一夜漬(キャベツ・人参)	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g	7	ピーマン炒め	枝豆の白和え	8	ピーマン炒め	枝豆の白和え
日	主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	日	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g	エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	日	ピーマンと竹の子の炒め物	枝豆の白和え	8	ピーマンと竹の子の炒め物	枝豆の白和え
火	エネルギー 188kcal 塩分 1.0g	エネルギー 170kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 224kcal 塩分 1.1g	エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 244kcal 塩分 1.3g	エネルギー 308kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 244kcal 塩分 1.3g	エネルギー 308kcal 塩分 1.2g
1月	赤魚の甘辛煮	焼肉丼	1	豚肉のジンギスカン風	サバの味噌煮	1	ピーマンと竹の子の炒め物	枝豆の白和え	1	ピーマンと竹の子の炒め物	枝豆の白和え
1	ほうれん草の柚子和え	切り昆布としめじの煮もの	1	インゲンのピーナッツ和え	高野豆腐のがめ煮	1	枝豆の白和え	枝豆の白和え	1	枝豆の白和え	枝豆の白和え
2	蒸し鶏のネギソース	枝豆の白和え	2	チーズオムレツ	じゃが芋のマーボー炒め	2	白菜の浅漬け	小松菜のおひたし	2	白菜の浅漬け	小松菜のおひたし
1	ピーマン炒め	枝豆の白和え	8	白菜の浅漬け	小松菜のおひたし	8	エネルギー 304kcal 塩分 2.0g	エネルギー 243kcal 塩分 2.4g	1	エネルギー 304kcal 塩分 2.0g	エネルギー 243kcal 塩分 2.4g
日	ピーマンと竹の子の炒め物	枝豆の白和え	日	エネルギー 304kcal 塩分 2.0g	エネルギー 243kcal 塩分 2.4g	日			日		
水	エネルギー 244kcal 塩分 1.3g	エネルギー 308kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 304kcal 塩分 2.0g	エネルギー 243kcal 塩分 2.4g	水			水		

1月 後半
【普通食献立】

まごころ弁当
足立店
03-5809-5681