

【3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%国内工場出荷ですので、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

東京都足立区鹿浜2-36-13
TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	あんかけ中華オムレツ もやしのナムル 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て 茄子のサレルノ風 菜の花のおひたし エネルギー 175kcal 塩分 1.0g	アリの生姜煮、 茹でインゲン じゃが芋と三つ葉の辛子和え 糸コンと鶏肉の煮物 カニ風味サラダ エネルギー 228kcal 塩分 0.6g	3月8日 赤魚の塩麹焼き、 お豆の甘煮 切干大根の酢の物 筑前煮 南蛮きんぴら風 エネルギー 222kcal 塩分 1.4g	豚しゃぶ、 コーンと玉葱のおかか炒め 南瓜のいとこ煮(45g) 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 239kcal 塩分 0.9g
3月2日	カレイのんにく味噌焼き 牛蒡の胡麻酢和え じゃが芋のクリーム煮 ホタテと青菜の刻み炒め ワカメの青ジソサラダ エネルギー 217kcal 塩分 1.1g	カツ煮 コンニャクの中華和え 大豆サラダ 緑黄色野菜のポトフ風 チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 213kcal 塩分 0.8g	3月9日 焼肉丼 男爵ポテトサラダ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 279kcal 塩分 1.1g	カレイの幽庵焼き 刻み沢庵 高野の炊き合わせ ピーマン炒め 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 184kcal 塩分 1.4g
3月3日	肉豆腐 あらびき肉シューマイ 鶏と大根の味噌煮 枝豆のおかか和え エネルギー 219kcal 塩分 0.8g	サバのおろし煮、 きゅうり漬 きのこきんぴら 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の磯辺和え エネルギー 276kcal 塩分 1.1g	3月10日 チキンステーキ(塩) ほうれん草のベーコン和え ホワイトマカロニサラダ 野菜入りトマトビーンズ キャベツとハムの中華炒め エネルギー 220kcal 塩分 1.5g	海鮮塩炒め 切干大根とひじきの旨煮 じゃが芋と椎茸の煮物 小松菜と穴子の煮浸し エネルギー 135kcal 塩分 0.7g
3月4日	タラのバジル風味焼き ヤングコーンソテー さつま揚げの味噌炒め チャーシュー野菜炒め ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 165kcal 塩分 1.3g	豚の生姜焼き ひじき入りだし巻き玉子 豆腐の挽肉包み 小松菜とタコのんにく和え エネルギー 279kcal 塩分 0.7g	3月11日 鮭の粕漬け焼き 茹でスナップエンドウ 野菜入りだし巻き玉子 鶏豆腐 浅炊ふき エネルギー 161kcal 塩分 0.7g	男爵和風酢豚 インゲンとさつま揚げの金平 あざりと玉葱の酒蒸し 磯わかめ エネルギー 169kcal 塩分 0.8g
3月5日	きのこのすき焼き風 三色豆(緑・黒・白) 肉詰めピーマンフライ ミモザサラダ エネルギー 336kcal 塩分 0.7g	サワラの味噌幽庵焼き、 一夜漬(キャベツ・人参) さつま芋のレモン煮 蒸し鶏のネギソース 白菜の炒め漬 エネルギー 204kcal 塩分 0.8g	3月12日 鶏のスパイス炒め ジャーマンポテト イカと大根の炒め煮 人参マリネサラダ エネルギー 200kcal 塩分 0.8g	サワラの西京焼き、 しば漬 小松菜の辛子和え 牛肉と根菜の煮物 うずら豆、 エネルギー 214kcal 塩分 0.8g
3月6日	あんこうの生姜炒め きんぴら ナスの味噌炒め 炒り鶏 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 203kcal 塩分 1.4g	青椒肉絲 ツナの玉子とじ 高野豆腐のがめ煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 197kcal 塩分 1.0g	3月13日 白身魚フライ コーン春雨サラダ 南瓜と枝豆の煮物 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 276kcal 塩分 1.0g	豚ちり鍋風 フルーツポンチ 彩野菜の焼きなます ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 200kcal 塩分 0.9g
3月7日	田舎風豆腐ハンバーグ バターコーン 切り昆布としめじの煮もの あざりとじゃが芋の白ワイン煮 三色和え エネルギー 256kcal 塩分 1.3g	海鮮チリソース炒め 五目巾着、 豚肉とこんにゃく炒め インゲンの胡麻和え エネルギー 218kcal 塩分 1.6g	3月14日 和風ハンバーグ シャトー人参 じゃがバター 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 244kcal 塩分 1.3g	アジの照焼き、 ブロッコリーのベーコンソテー 厚揚げ煮 ヘルシーチンジャオ きのこのおひたし エネルギー 235kcal 塩分 0.8g