

【2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

東京都足立区鹿浜2-36-13

TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食	昼食	夕食
2月1日	照焼チキン ヤングコーンソテー さつま芋のレモン煮 あざりとうれん草の玉子とじ エノキ茸の煮浸し エネルギー 284kcal 塩分 1.1g	赤魚の塩麹焼き 大根なます 小松菜と湯葉の煮浸し 豚きんぴら 三色豆(白・緑・赤) エネルギー 175kcal 塩分 0.8g	アジの香梅煮 里芋の甘酢漬け 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 鶏ゴボウ 小松菜の錦和え エネルギー 237kcal 塩分 1.8g	韓国風焼肉炒め 茄子の胡麻みぞれ和え あざりとじゃが芋のクリーム煮 きのこことハムのソテー エネルギー 221kcal 塩分 0.9g
2月2日	サワラのガーリック風味焼き ゼンマイのナムル 南瓜煮洋風仕立て 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め カリフラワーとブロッコリーの冷菜 エネルギー 238kcal 塩分 0.9g	牛肉と野菜のオイスター炒め ふるふき大根 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 三色和え エネルギー 210kcal 塩分 1.5g	酢豚 ズッキーニのみぞれしそ風味 マーボーナス 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 300kcal 塩分 1.1g	タラの幽庵焼き 牛蒡煮 ひじきと豆のサラダ 大根と椎茸の煮物 山菜煮 エネルギー 154kcal 塩分 0.7g
2月3日	豚ちり鍋風 きのこちくわの和風ソテー おでん風煮物 オクラの梅和え エネルギー 168kcal 塩分 1.2g	鮭の粕漬け焼き きゅうり漬 ほうれん草とタゴのにんにく和え 鶏挽き肉と大豆の含め煮 キャベツとハムの中華炒め エネルギー 179kcal 塩分 1.4g	2月10日 海鮮チリソース炒め インゲンと豚ひき肉炒め 彩野菜の焼きなます ほうれん草の磯辺和え エネルギー 190kcal 塩分 1.1g	チキン南蛮 浅炊ふき 南瓜サラダ さつま芋のトマトソース煮 菜の花と玉葱のツナ和え エネルギー 232kcal 塩分 0.9g
2月4日	穴子の玉子とじ(井) ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ 油揚げとこんにゃくの白和え エネルギー 265kcal 塩分 1.8g	鶏肉と里芋のカレー煮 シューマイ(グリーンピース付) 野菜の味噌炒め 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 198kcal 塩分 1.0g	2月11日 豚肉と玉葱の味噌炒め マカロニのクリーム煮 イカと大根の炒め煮 干しエビと小松菜の中華風 エネルギー 181kcal 塩分 0.7g	ブリの生姜煮 青菜炒め 筍の木の芽(山椒の若葉)和え 餃子のかに風あんかけ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 192kcal 塩分 1.0g
2月5日	ポークマト煮 ズッキーニとアスパラのソテー チキンクリームシチュー 大根の煮物洋風仕立て エネルギー 208kcal 塩分 1.0g	サバの煮付け 菜の花のおひたし 芋餡かけ 豆腐のチャンプルー 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 256kcal 塩分 1.2g	2月12日 サワラの西京焼き 大根さくら漬 五目ひじき 鶏豆腐 青菜ときこのオリーブ蒸し エネルギー 182kcal 塩分 0.8g	牛肉コロッケ 茹でブロッコリー マカロニサラダ ナスとイタリア野菜の塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 315kcal 塩分 1.4g
2月6日	八宝菜 白花豆煮 大根と鶏もも肉の旨煮 春雨サラダ エネルギー 196kcal 塩分 0.7g	ミートオムレツ 三色ピーマンソテー きのこきんぴら(タモギ茸入) ヘルシーチンジャオ 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 168kcal 塩分 1.6g	2月13日 つば鶏のハンバーグ 茹でインゲン 竹輪と野菜の胡麻よごし 中華うま煮炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 227kcal 塩分 1.2g	サバの塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 蓮根の玉子とじ 大根と人参のそぼろ煮 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 268kcal 塩分 1.4g
2月7日	焼き餃子 マカロニトマトソテー 蒸し鶏とひじきの梅肉和え じゃが芋と椎茸の煮物 小松菜の柚子和え エネルギー 177kcal 塩分 1.3g	カレイのチーズ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 野菜入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 252kcal 塩分 0.7g	2月14日 あんこうと木の子の四川風炒め 小松菜の菜種和え インゲンと若鶏の海苔和え はんぺん明太焼き うずら豆 エネルギー 298kcal 塩分 1.1g	豚肉とゴボウの生姜煮 ブレンオムレツ 味噌田菜 若竹煮 エネルギー 245kcal 塩分 1.5g

新鮮な食材の仕入れが出来なかった場合、
メニューが一部変更になる場合がございますので、ご了承下さい。