

# 【4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2-336-13  
 TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	豚すき 二色高野の含め煮 あざりと玉葱のワイン蒸し 小松菜とタコのにんにく和え エネルギー 172kcal 塩分 1.1g	サワラの味噌幽庵焼き。 ぎゃらぶき さつま芋とレーズンの煮物 炒り豆腐 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 255kcal 塩分 1.1g	4月8日 アジの照焼き。 人参マリネサラダ 小松菜と厚揚げの煮浸し 鶏ゴボウ ひじき煮 エネルギー 243kcal 塩分 1.1g	牛肉とインゲンの炒め物 五目野菜の甘酢和え 肉じゃが ワカメの青ジソサラダ エネルギー 180kcal 塩分 1.2g
4月2日	赤魚の塩焼き ゼンマイのナムル チンゲン菜の煮浸し 烏賊そばろあんかけ 梅春雨 エネルギー 197kcal 塩分 2.4g	チキンステーキ(醤油) 茹でインゲン マカロニトマト風味 ハムと玉葱の玉子とじ ほうれん草の磯辺和え エネルギー 241kcal 塩分 1.3g	4月9日 チキンオムレツ キャベツのコールスローサラダ ジャーマンポテト ホダテと青菜の刻み炒め フルーツポンチ エネルギー 186kcal 塩分 1.0g	カレイのみぞれ煮 ブロッコリーと人参のソテー きくらげの酢の物 豚バラ肉と根菜の味噌煮 浅炊ぶき エネルギー 242kcal 塩分 1.4g
4月3日	韓国風焼肉炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ 高野豆腐のがめ煮 昆布のピリ辛風味 エネルギー 248kcal 塩分 0.9g	まぐろハンバーグ 中華風もやし炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 牛蒡と竹輪の柳川風 筍の木の芽(山椒の若菜)和え エネルギー 247kcal 塩分 1.1g	4月10日 赤魚の塩麹焼き。 大根しょうゆ漬 小松菜の胡麻和え 炒り鶏 ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 179kcal 塩分 0.9g	豚肉のマヨネーズ炒め 野菜入りだし巻き玉子 あざりとじゃが芋の白味噌仕立て ほうれん草のナムル エネルギー 232kcal 塩分 0.7g
4月4日	いわし梅しそフライ ほうれん草の煮浸し ゴマドレサラダ 牛肉入り野菜の甘辛煮 白花豆煮 エネルギー 328kcal 塩分 1.2g	ポークカレー 福神漬 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 181kcal 塩分 1.0g	4月11日 ハッシュドビーフ マカロニサラダ はんぺんの玉子とじ キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 219kcal 塩分 0.9g	サバの塩焼き。 菜の花のおひたし さつま芋の彩煮 海鮮ビーフン炒め 大根とカニカマの生姜酢和え エネルギー 272kcal 塩分 1.5g
4月5日	ロールキャベツ煮 シェルマカロニ 青菜のおろし和え チキンクリームシチュー 牛蒡の中華マリネ エネルギー 225kcal 塩分 1.5g	海鮮チリソース炒め 菜の花の辛子和え マーボーナス 蓮根の胡麻和え エネルギー 218kcal 塩分 1.1g	4月12日 穴子の玉子とじ(井) 牛蒡とベーコンのソテー 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 263kcal 塩分 1.8g	豆腐おろしハンバーグ きゅうり漬 りんごのコンポート 系コンと鶏肉の煮物 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 221kcal 塩分 1.3g
4月6日	ブリのごま風味焼き 南瓜煮(A用) ほうれん草のおひたし チャーシュー野菜炒め ポテトサラダ エネルギー 252kcal 塩分 0.9g	牛しぐれ煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 豆腐の挽肉包み チンゲン菜のソテー エネルギー 274kcal 塩分 0.9g	4月13日 野菜と豚肉のカレー炒め 青菜ときのこのオリーブ蒸し 緑黄色野菜のポトフ風 長芋の梅和え エネルギー 190kcal 塩分 0.6g	タラの幽庵焼き キャベツの沢庵和え じゃが芋とアスパラガスの味噌和え 筑前煮 コーンとツナのサラダ エネルギー 170kcal 塩分 1.1g
4月7日	鶏肉の山賊焼き 甘酢蓮根 シューマイ(グリーンピース付) 海老とほうれん草の玉子とじ うずら豆。 エネルギー 249kcal 塩分 0.9g	白身魚の和風あんかけ もやしのナムル 切り昆布とめじの煮もの 野菜のトマト炒め 小松菜のおかか和え エネルギー 203kcal 塩分 1.1g	4月14日 サワラのガーリック風味焼き 三色ピーマンソテー 牛蒡の胡麻酢和え 山芋とホダテの柚子風味 磯わかめ エネルギー 267kcal 塩分 0.8g	鶏の唐揚げ ブロッコリーのベーコンソテー 大豆サラダ 野菜炒め ワカメの明太子和え エネルギー 279kcal 塩分 1.6g