

# 【7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%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
7月1日	ホキの粕焼き 茹でインゲン 南瓜サラダ 糸コンと鶏肉の煮物 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 163kcal 塩分 0.8g	ロールキャベツ煮 バターコーン 冬瓜とツナの煮物 野菜のトマト炒め 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て エネルギー 143kcal 塩分 1.4g	豚しゃぶ 高野の炊き合わせ 南瓜のいとこ煮(45g) チンゲン菜の磯辺和え エネルギー 249kcal 塩分 1.4g	サバのおろし煮 お豆の甘煮 切干大根の酢の物 海老の和風玉子とじ 南蛮きんぴら風 エネルギー 298kcal 塩分 1.2g
7月2日	肉豆腐 野菜春巻 はんぺんと野菜の田舎煮 小松菜の磯辺和え エネルギー 210kcal 塩分 2.2g	ブりのレモンペッパー焼き 牛蒡の胡麻酢和え あらびき肉シューマイ 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 296kcal 塩分 1.0g	赤魚の粕漬焼き 刻み沢庵 人参と玉子の炊き合わせ 穴子と竹輪の柳川風 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 247kcal 塩分 1.4g	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 1.3g
7月3日	あんこうの治部煮風 きゅうり漬 きのこベーコンのソテー けんちん煮 カニ風味サラダ エネルギー 186kcal 塩分 2.1g	チキンカレー 福神漬 ほうれん草の辛子和え エネルギー 254kcal 塩分 2.1g	照焼風チキン ほうれん草のベーコン和え 冬瓜のかにあんかけ 野菜入りトマトビーンズ キャベツとハムの中中華炒め エネルギー 184kcal 塩分 1.5g	海鮮塩炒め ホワイトマカロニサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 オクラの梅和え エネルギー 171kcal 塩分 1.5g
7月4日	豚の生姜焼き 豆腐の柚子あんかけ 烏賊えびらあんかけ 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 245kcal 塩分 1.3g	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 海鮮ビーワン炒め キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 191kcal 塩分 1.3g	ブりの西京焼き 牛蒡煮 小松菜の辛子和え 親子煮 竹の子と人参のおかか煮 エネルギー 235kcal 塩分 1.0g	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 りんごのコンポート エネルギー 173kcal 塩分 0.9g
7月5日	白身魚のみぞれ煮 一夜漬(キャベツ・人参) さつま芋とレーズンの煮物 蒸し鶏のネギソース マカロニマリネサラダ エネルギー 221kcal 塩分 0.9g	きのこのすき焼き風 ミモザサラダ 肉詰めピーマンフライ 白花豆煮 エネルギー 323kcal 塩分 0.8g	野菜と豚肉のカレー炒め ひじき入りだし巻き玉子 イカと大根の炒め煮 ジャーマンポテト エネルギー 204kcal 塩分 1.1g	白身魚フライ しば漬 中華ポテト 鶏豆腐 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 282kcal 塩分 1.5g
7月6日	牛肉のトマト煮 ズッキーニとアスパラのソテー 高野豆腐のがめ煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 158kcal 塩分 1.2g	鮭の醤油幽庵焼き 切干大根煮 南瓜煮 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草とタコのにんにく和え エネルギー 205kcal 塩分 1.3g	サワラの煮付け ブロッコリーのベーコンソテー 山芋のガーリック炒め 鶏団子と牛蒡の中中華あんかけ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 243kcal 塩分 1.1g	豚ちり鍋風 筍と山菜のきんぴら風 チーズオムレツ 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 189kcal 塩分 1.2g
7月7日	アジのオニオンソース キャベツのナムル さつま芋の彩煮 炒り鶏 枝豆のおかか和え エネルギー 227kcal 塩分 1.3g	田舎風豆腐ハンバーグ 大根つば漬 切り昆布としめじの煮もの あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 231kcal 塩分 1.6g	つば鶏の香味野菜つくね サワー漬 じゃがバター 豆腐のチャンプルー うずら豆 エネルギー 230kcal 塩分 1.2g	カレイの幽庵焼き 人参マリネサラダ きのこのおひだし ヘルシーチンジャオ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 169kcal 塩分 1.6g