

【9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いです。

●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

03-5809-5681

| | 昼食 | 夕食 | | 昼食 | 夕食 |
|------|---|--|-------|---|--|
| 9月1日 | ブりのレモンペッパー焼き カニカマの天ぷら ジャンボシューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 331kcal 塩分 2.3g | 韓国風焼肉炒め 柚子風味サラダ さつまいもの煮しめ ほうれん草と湯葉の煮浸し エネルギー 257kcal 塩分 2.4g | 9月8日 | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚揚げのオランダ煮 海鮮ビーフン炒め マカロニマリネサラダ エネルギー 179kcal 塩分 1.9g | サバの塩焼き 大根漬 竹輪と昆布の炒り煮 田舎煮 ほうれん草の白和え エネルギー 294kcal 塩分 2.7g |
| 9月2日 | 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 大学芋 鶏と大根の味噌煮 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 263kcal 塩分 1.8g | 白身魚のみぞれ煮 蓮根の土佐煮 ネギ入りだし巻き玉子 炒り豆腐 青菜の辛子胡麻和え エネルギー 197kcal 塩分 2.2g | 9月9日 | ブりの照焼き 刻み沢庵 五目巾着 あさりとキャベツのミルク煮 ほうれん草の菜種和え エネルギー 211kcal 塩分 1.7g | 豚肉のジンギスカン風 フルーツ寒天 フルーソーセージ大豆ソテー 小松菜と穴子の煮浸し エネルギー 199kcal 塩分 2.1g |
| 9月3日 | 海鮮塩炒め 二色高野の含め煮 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め エネルギー 181kcal 塩分 2.5g | チキステーキ(醤油) かぼちゃソテー オクラとコーンのおろし和え 野菜の味噌炒め きのこハムのソテー エネルギー 192kcal 塩分 2.0g | 9月10日 | 焼肉丼 蓮根の胡麻和え チンゲン菜の煮浸し エネルギー 261kcal 塩分 2.1g | カレイのチーズ焼き 三色ピーマンソテー コーンと玉葱のおかか炒め 海老の和風玉子とじ うずら豆 エネルギー 251kcal 塩分 2.2g |
| 9月4日 | 田舎風豆腐ハンバーグ ゼンマイのナムル 二色和え ナスとイタリア野菜の塩炒め ホワイトマカロニサラダ エネルギー 222kcal 塩分 2.3g | 海老ときのこの玉子とじ(丼) じゃがバター 温野菜サラダ エネルギー 138kcal 塩分 2.2g | 9月11日 | ホキの粕焼き きゃらぶき 栗ぜんざい 肉野菜炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 212kcal 塩分 1.5g | 油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー さつまいもの彩煮 マーボー豆腐 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 327kcal 塩分 2.4g |
| 9月5日 | 赤魚の塩麹焼き 白菜の浅漬け ジャガ芋のスライス蒸し マーボーナス ほうれん草の磯辺和え エネルギー 177kcal 塩分 2.1g | ズッキーニとチキンのトマト煮 大根とウインナーのレモン酢和え 野菜のバジル炒め 南瓜のクリーミーサラダ エネルギー 161kcal 塩分 2.3g | 9月12日 | 豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう おでん風煮物 オクラの梅和え エネルギー 189kcal 塩分 2.2g | サーモンフライ(ソース別発注) コーンとツナのサラダ カリフラワーとブロッコリーの冷菜 チキンクリームシチュー もやしとザーサイ炒め エネルギー 267kcal 塩分 2.4g |
| 9月6日 | 牛肉と野菜のオイスター炒め たらもサラダ イカと野菜の煮物 ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 203kcal 塩分 2.0g | あんこうの生姜炒め おかか昆布 さつまいものレモン煮 豚きんぴら インゲンのピーナッツ和え エネルギー 272kcal 塩分 2.6g | 9月13日 | 八宝菜 和風りぼんパスタ 牛蒡と竹輪の柳川風 オクラと山芋のあさり山形だし エネルギー 196kcal 塩分 2.6g | 豆乳のロールキャベツ 南瓜と蓮根のハニーソース ほうれん草とタコのにんにく和え 鮭じゃが煮 三色酢味噌和え エネルギー 180kcal 塩分 2.6g |
| 9月7日 | アジのオニオンソース ベジタブルソテー ミニロールキャベツのトマト煮 キノコの味噌マヨグラタン風 ほうれん草のツナ和え エネルギー 172kcal 塩分 2.2g | 豚ちり鍋風 海老ポテトサラダ 牛肉入り野菜の甘辛煮 小松菜の柚子和え エネルギー 193kcal 塩分 2.2g | 9月14日 | ミートオムレツ(ソース別発注) 塩枝豆 チンゲン菜のソテー 豚肉のマヨネーズ炒め 茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 208kcal 塩分 2.1g | サワラの西京焼き 大根なます 大豆サラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 251kcal 塩分 1.9g |