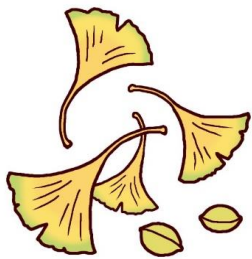


# 【11月】普通食献立表

※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	
1	タラの幽庵焼き	チキンステーキ(オニオンソース)	1	豚肉とゴボウの生姜煮	カレイのみぞれ煮	1	豚肉とゴボウの生姜煮
1	カニカマの天ぷら	ベジタブルソテー	1	さつま芋サラダ	かぼちゃソテー	1	かぼちゃソテー
月	ビーンズサラダ	インゲンのビーナッツ風味	月	豆腐の挽肉包み	長芋とアスパラのお浸し	8	長芋とアスパラのお浸し
1	肉野菜炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	8	青菜炒め	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	日	お酢でさっぱり鶏肉煮込み
日	ほうれん草の煮浸し	切り昆布としめじの煮もの	日	エネルギー 330kcal	キャベツのコールスローサラダ	日	キャベツのコールスローサラダ
日	エネルギー 182kcal	エネルギー 260kcal	日	塩分 1.7g	エネルギー 261kcal	日	エネルギー 261kcal
	塩分 2.3g	塩分 2.0g		塩分 2.3g	塩分 2.3g		塩分 2.3g
1	男爵和風酢豚	アリの生姜煮	1	穴子の玉子とじ(井)	和風ハンバーグ	1	和風ハンバーグ
1	厚揚げのオランダ煮	キャベツのナムル	1	枝豆とカニカマの煮物	バターコーン	1	バターコーン
月	穴子と竹輪の柳川風	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	月	長芋の梅和え	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	月	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
2	大根とカニカマの生姜酢和え	さつま芋の煮しめ	9	エネルギー 270kcal	豚肉とこんにゃく炒め	9	豚肉とこんにゃく炒め
日	エネルギー 182kcal	エネルギー 240kcal	日	塩分 2.5g	一夜漬(白菜・昆布)	日	一夜漬(白菜・昆布)
月	塩分 2.4g	塩分 1.8g	月	エネルギー 226kcal	エネルギー 226kcal	月	エネルギー 226kcal
	塩分 2.4g	塩分 1.8g		塩分 2.6g	塩分 2.6g		塩分 2.6g
1	赤魚の塩麴焼き	ハヤシオムレツ	1	韓国風焼肉炒め	サワラの煮付け	1	サワラの煮付け
1	一夜漬(キャベツ・人参)	インゲンソテー	1	ジャーマンポテト	キャベツのしその実和え	1	キャベツのしその実和え
月	チンゲン菜ともやしのナムル	じゃが芋ベーコン炒め	月	高野豆腐のがめ煮	南瓜煮	月	南瓜煮
3	マーボー豆腐	野菜入りトマトビーンズ	0	若竹煮	炒り鶏	0	炒り鶏
日	うずら豆	青物の昆布め	日	エネルギー 213kcal	小松菜のおひたし	日	小松菜のおひたし
火	エネルギー 156kcal	エネルギー 184kcal	火	塩分 1.9g	エネルギー 214kcal	火	エネルギー 214kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.3g		塩分 1.9g	塩分 2.2g		塩分 2.2g
1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	アジのごま風味焼き	1	自身魚の西京焼き	チキンステーキ(おろしポン酢)	1	チキンステーキ(おろしポン酢)
1	三角しのだ	刻み沢庵	1	五人目ひじき	三色ピーマンソテー	1	三色ピーマンソテー
月	鮭じゃが煮	きのこのおひたし	月	インゲンと豚ひき肉炒め	ミモザサラダ	月	ミモザサラダ
4	ほうれん草の菜種和え	鶏ゴボウ	1	ズッキーニのみぞれしそ風味	あざりとじゃが芋のトマト煮	1	あざりとじゃが芋のトマト煮
日	エネルギー 212kcal	エネルギー 181kcal	日	エネルギー 213kcal	杏仁豆腐	日	杏仁豆腐
水	塩分 2.5g	塩分 1.7g	水	塩分 2.5g	エネルギー 201kcal	水	エネルギー 201kcal
	塩分 2.5g	塩分 1.7g		塩分 2.5g	塩分 1.7g		塩分 1.7g
1	自身魚の天ぷら	すき焼き風煮	1	豆乳のロールキャベツ	赤魚の塩焼き	1	赤魚の塩焼き
1	浅炊ふき	彩りしんじょう	1	大根とウインナーのレモン酢和え	牛蒡の中華マリネ	1	牛蒡の中華マリネ
月	蒸し鶏と茄子の味噌和え	山芋とホタテの柚子風味	1	ナスとイタリア野菜の塩炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮	1	里芋とこんにゃくの味噌煮
5	田舎煮	干しエビと小松菜の中華風	2	小松菜のおかか和え	彩り炒り豆腐	2	彩り炒り豆腐
日	和風りぼんパスタ	エネルギー 187kcal	日	エネルギー 188kcal	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	ワカメとカニカマのゴマ風味
木	エネルギー 187kcal	エネルギー 224kcal	木	塩分 2.5g	エネルギー 152kcal	木	エネルギー 152kcal
	塩分 2.6g	塩分 2.2g		塩分 2.5g	塩分 2.1g		塩分 2.1g
1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	あんこうの治部煮風	1	まぐろハンバーグ	豚キムチ炒め	1	豚キムチ炒め
1	南瓜のクリーミーサラダ	昆布のごま風味	1	ほうれん草の磯辺和え	だし巻き玉子	1	だし巻き玉子
月	野菜のバジル炒め	あらびき肉シューマイ	月	カニ風味サラダ	鶏挽き肉と大豆の含め煮	月	鶏挽き肉と大豆の含め煮
6	ツナのあっさり煮	白菜の浅漬け	3	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	小松菜と湯葉の煮浸し	3	小松菜と湯葉の煮浸し
日	エネルギー 177kcal	エネルギー 164kcal	日	エネルギー 238kcal	エネルギー 181kcal	日	エネルギー 181kcal
金	塩分 1.8g	塩分 2.6g	金	塩分 2.6g	塩分 2.0g	金	塩分 2.0g
	塩分 1.8g	塩分 2.6g		塩分 2.6g	塩分 2.0g		塩分 2.0g
1	サバの照焼き	味噌チキンカツ	1	鶏肉の山賊焼き	サーモンフライ	1	サーモンフライ
1	大根さくら漬	人参マリネサラダ	1	ホワイトマカロニサラダ	ジャガー芋のスパイス蒸し	1	ジャガー芋のスパイス蒸し
月	南瓜と枝豆の煮物	大根とカニカマの煮物	月	がんもの含め煮	ハムと玉葱の玉子とじ	月	ハムと玉葱の玉子とじ
7	春雨の酢の物	チンゲン菜の煮浸し	4	二色和え	枝豆のおかか和え	4	枝豆のおかか和え
日	エネルギー 264kcal	エネルギー 240kcal	日	エネルギー 228kcal	エネルギー 245kcal	日	エネルギー 245kcal
土	塩分 2.3g	塩分 2.6g	土	塩分 1.7g	塩分 2.6g	土	塩分 2.6g
	塩分 2.3g	塩分 2.6g		塩分 1.7g	塩分 2.6g		塩分 2.6g