

【12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2-36-13

TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食		昼食	夕食
1	サワラの西京焼き	あんかけ中華オムレツ	1	鶏の唐揚げ	海鮮チリソース炒め
2	ごま昆布	ブロッコリーと人参のソテー	2	人参のナムル	
月	南瓜と蓮根のハニーソース	インゲンと若鶏の海苔和え	月	ホワイトマカロニサラダ	じゃが芋のシャキシャキサラダ
1	大根と豚肉の煮物	茄子とオクラのトマトソース煮	8	ビーフン炒め	チーズオムレツ
日	あざりと湯葉の青菜和え	もやしとザーサイ炒め	日	長芋とアスパラのお浸し	小松菜と湯葉の煮浸し
火	エネルギー 212kcal 塩分 2.2g	エネルギー 193kcal 塩分 2.6g	火	エネルギー 287kcal 塩分 2.2g	エネルギー 205kcal 塩分 2.5g
1	ブルコギ	あんこうのあっさり煮付け	1	鮭のごま風味焼き	豚肉のマヨネーズ炒め
2	タマゴサラダ	青菜のナムル	2	サワー漬け	
月	はんぺんと野菜の田舎煮	さつま芋の煮しめ	月	だし巻き玉子	海老じゃが
2	蒸し鶏のネギソース	豚きんぴら	9	糸コンと鶏肉の煮物	大根と椎茸の煮物
日	きのことベーコンのソテー	きのこのおひたし	日	きのこのおひたし	ほうれん草の柚子和え
水	エネルギー 225kcal 塩分 2.2g	エネルギー 177kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 186kcal 塩分 1.2g	エネルギー 187kcal 塩分 2.7g
1	海老ときのこの玉子とじ(井)	照焼風チキン	1	豆乳のロールキャベツ	サワラの醤油幽庵焼き
2	三色酢味噌和え	ベジタブルソテー	2	かぼちゃソテー	大根漬
月	インゲンのピーナッツ風味	肉詰めいなり	月	ほうれん草と人参の黒オリブ入りサラダ	インゲンとさつま揚げの金平
3	インゲンのピーナッツ風味	彩野菜の焼きなます	1	はんぺんのトマト焼き	豚バラ肉と根菜の味噌煮
日	青菜のおろし和え	蓮根レモン漬け	日	長芋の梅和え	
木	エネルギー 111kcal 塩分 2.6g	エネルギー 249kcal 塩分 2.8g	木	エネルギー 244kcal 塩分 2.5g	エネルギー 214kcal 塩分 1.5g
1	ホイコーロー	プリのレモンペッパー焼き	1	カレイのにんにく味噌焼き	男爵和風酢豚
2	特製シューマイ	インゲンソテー	2	ちくわの磯辺天	
月	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	ニョッキのラタトゥイユ仕立て	月	豆腐の煮やっこ	大根の利休和え
4	ほうれん草のバターソテー	ソーセージのポトフ風	1	炒り鶏	あざりとほうれん草の玉子とじ
日	チンゲン菜の煮浸し	小松菜の錦和え	日	小松菜の錦和え	キャベツのコールスローサラダ
金	エネルギー 167kcal 塩分 2.4g	エネルギー 301kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 212kcal 塩分 2.7g	エネルギー 186kcal 塩分 2.3g
1	タラの幽庵焼き	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1	つくば鶏つくねの照焼き	赤魚の塩麹焼き
2	うずら豆	ほうれん草の菜種和え	2	キャベツのナムル	うぐいす豆
月	きのこきんぴら(タモギ茸入)	あざりとじゃが芋のクリーム煮	月	マッシュサラダ	筍の木の芽(山椒の若葉)和え
5	ニラと豚肉の味噌炒め	茄子の胡麻みぞれ和え	2	ナスとイタリア野菜の塩炒め	高野豆腐のがめ煮
日	ズッキーニとアスパラのソテー		日	エノキ茸の煮浸し	白菜の炒め漬け
土	エネルギー 182kcal 塩分 2.2g	エネルギー 158kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 279kcal 塩分 2.6g	エネルギー 137kcal 塩分 2.0g
1	牛肉のトマト煮	赤魚の和風あんかけ	1	タラのスパイス焼き	野菜と豚肉のカレー炒め
2	さつま芋のレモン煮	ミックスビーンズ	2	ブロッコリーソテー	
月	イカの南蛮漬け風	厚揚げのオランダ煮	月	さつま芋サラダ	二色和え
6	干しエビとほうれん草の炒めも	野菜のバジル炒め	3	ハムと玉葱の玉子とじ	肉詰めピーマンフライ
日	男爵ポテトサラダ		日	小松菜のピーナッツ和え	南瓜のクリーミーサラダ
日	エネルギー 171kcal 塩分 1.8g	エネルギー 173kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 226kcal 塩分 2.5g	エネルギー 226kcal 塩分 3.0g
1	サバのもろみ焼き	豆腐おろしハンバーグ	1	牛すきやき(井)	白身魚のみぞれ煮
2	刻み沢庵	南瓜煮(A用)	2	紅生姜	きゅうりしょうゆ漬
月	春雨の酢の物	柚子風味サラダ	月	豚肉とこんにゃく炒め	ひじき入り白和え
7	牛蒡と竹輪の柳川風	ホタテと青菜の刻み炒め	4	チンゲン菜ときのこのソテー	じゃが芋と三つ葉の辛子和え
日	小松菜のおひたし	一夜漬(キャベツ・人参)	日	エネルギー 231kcal 塩分 2.5g	エネルギー 164kcal 塩分 2.9g
月	エネルギー 308kcal 塩分 2.3g	エネルギー 201kcal 塩分 2.6g	月		