

# 【2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
2月1日	白身魚の和風あんかけ 蓮根の梅和え 厚揚げのオランダ煮 鶏と大根の味噌煮 山芋のガーリック炒め エネルギー 155kcal 塩分 2.4g	豚すき じゃが芋のマーボー炒め ホタテと青菜の刻み炒め うぐいす豆 エネルギー 172kcal 塩分 2.1g	和風ハンバーグ ブロッコリーソテー イタリアン野菜とマカロニのサラダ あさりと野菜の煮物 ふきの二杯酢 エネルギー 196kcal 塩分 2.5g	サワラの西京焼き 大根の甘酢漬け ひじきと豆のサラダ 豚きんぴら チンゲン菜のソテー エネルギー 251kcal 塩分 1.3g
2月2日	鶏肉とナッツのチリソース りぼんパスタのクリーム煮 さつま芋の煮しめ ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 215kcal 塩分 2.2g	サバの煮付け 大根漬 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の柚子和え エネルギー 317kcal 塩分 1.9g	鮭の醤油幽庵焼き きゅうり漬 さつま芋のレモン煮 野菜のごま味噌煮 枝豆の白和え エネルギー 217kcal 塩分 1.8g	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ジャーマンポテト 茄子とこんにゃくの煮浸し ほうれん草とタゴのにんにく和え エネルギー 172kcal 塩分 2.4g
2月3日	赤魚の塩焼き オクラと山芋のあっさり山形だし 青菜の辛子胡麻和え 味噌田菜 マッシュサラダ エネルギー 179kcal 塩分 2.2g	豚肉とゴボウの生姜煮 タマゴサラダ いかと高野豆腐のガーリック風味 白菜の浅漬け エネルギー 234kcal 塩分 2.4g	鶏のスパイス炒め 厚揚げの煮物 肉じゃが ほうれん草の柚子和え エネルギー 168kcal 塩分 2.1g	サバのごま風味焼き 刻み沢庵 エノキ茸の煮浸し 野菜炒め 小松菜のベーコン和え エネルギー 252kcal 塩分 1.6g
2月4日	牛肉とインゲンの炒め物 大学芋 穴子と竹輪の柳川風 キャベツのレモン酢和え エネルギー 213kcal 塩分 2.3g	ブリのおろし煮 花人参 三角しのだ 豚肉の炒め煮 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 274kcal 塩分 2.1g	2月1日 1日 1日 2日 海鮮塩炒め 茄子の胡麻みぞれ和え 南瓜のいんど煮(45g) 二色和え エネルギー 96kcal 塩分 1.7g	ミートオムレツ ミックスビーンズ ソーセイジときのこのニンニク風味 ポトフ風 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 196kcal 塩分 2.0g
2月5日	海老ときのこの玉子とじ(丼) 小松菜の胡麻和え 牛蒡の中華マリネ エネルギー 116kcal 塩分 2.2g	青椒肉絲 南瓜のそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 221kcal 塩分 2.3g	2月2日 1日 2日 豚しゃぶ ほうれん草のおかか和え がんもの含め煮 白花豆煮 エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	カレイのムニエル デミグラスソース 茹でブロッコリー じゃがバター 野菜のバジル炒め 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 183kcal 塩分 2.6g
2月6日	つくねの照焼き きのこ生姜炒め ひじきと大豆の煮物 イカと野菜の煮物 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 217kcal 塩分 2.8g	カレイの幽庵焼き 黒豆 海老じゃが 四色豆腐 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 194kcal 塩分 2.4g	2月3日 1日 3日 白身魚フライ 大根さくら漬 大豆サラダ ビーフン炒め 昆布のごま風味 エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	豚の生姜焼き ズッキーニのみぞれしそ風味 餃子のかに風あんかけ 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 207kcal 塩分 2.4g
2月7日	あんこうと木の子の四川風炒め しそ昆布 ユーン春雨サラダ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 312kcal 塩分 2.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 大根と椎茸の煮物 ピピンパほうれん草 エネルギー 167kcal 塩分 2.0g	2月4日 1日 4日 ロールキャベツ煮 シャトー人参 だし巻き玉子 はんぺん明太焼き 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 182kcal 塩分 1.8g	タラのレモン風味 ペーコンとさつま芋のマスタードマヨ焼き 野菜入り外マトビーンズ ほうれん草のバターソテー エネルギー 208kcal 塩分 2.0g