

【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



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	豚の生姜焼き 小松菜の錦和え 餃子のかに風あんかけ 竹の子のピリ辛炒め エネルギー 199kcal 塩分 2.1g	サワラの味噌幽庵焼き ごま昆布 ほうれん草のソナ和え 炒り鶏 サワー漬け エネルギー 225kcal 塩分 2.0g	7月8日	鮭の塩焼き ゼンマイのナムル 三角しのだ 鶏豆腐 小松菜とタコのにんにく和え エネルギー 190kcal 塩分 2.5g	豚しゃぶ ひじき入りだし巻き玉子 イカと野菜の煮物 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 217kcal 塩分 1.7g		
7月2日	八宝菜 厚揚げのオランダ煮 蒸し鶏のネギソース もやしのナムル エネルギー 164kcal 塩分 2.1g	かぼちゃ挽肉フライ キャベツの沢庵和え 大豆サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜炒め エネルギー 282kcal 塩分 2.0g	7月9日	つくば鶏の松風焼き ほうれん草のおかか和え ヘルシーチンジャオ あさりとキャベツのミルク煮 うずら豆 エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	あんこうと木の子の四川風炒め 茹でインゲン ラタトゥイユ 小松菜と牛肉の煮物 一夜漬(大根・昆布) エネルギー 261kcal 塩分 2.2g		
7月3日	豚すき 野菜入りだし巻き玉子 肉詰め蓮根フライ 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 234kcal 塩分 1.7g	あんこうのあっさり煮付け インゲンソテー 柚子風味サラダ はんぺん明太焼き 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 180kcal 塩分 2.2g	7月10日	ブリのおろし煮 白菜の生姜和え りぼんパスタのペペロン風 まが玉豆腐の青菜煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 363kcal 塩分 1.6g	ブルコギ 揚げ出し豆腐 山芋とホタテの柚子風味 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 248kcal 塩分 1.9g		
7月4日	サバの甘酢あん風 花人参 南蛮きんぴら風 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 270kcal 塩分 1.3g	チキンオムレツ 枝豆とカニカマの煮物 あらびき肉シューマイ 牛肉と根菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 217kcal 塩分 2.0g	7月11日	ホイコーロー ほうれん草の錦和え お酢でさっぱり鶏肉煮込み ミックスビーンズ エネルギー 189kcal 塩分 2.3g	タラの幽庵焼き 人参マリネサラダ さつま芋の彩煮 キノコの味噌マヨグラタン風 青菜のおろし和え エネルギー 178kcal 塩分 1.6g		
7月5日	豚キムチ炒め 麩と稗のさっと煮 穴子と竹輪の柳川風 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 241kcal 塩分 2.4g	白身魚の西京焼き オクラと山芋のあっさり山形だし 春雨サラダ 野菜炒め 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 210kcal 塩分 3.1g	7月12日	サバの煮付け オクラと湯葉の煮浸し インゲンとさつま揚げの金平 ピーマン炒め 牛蒡の胡麻酢和え エネルギー 282kcal 塩分 1.5g	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 南瓜煮 ハムと玉葱の玉子とし ふるふき大根 エネルギー 181kcal 塩分 2.1g		
7月6日	赤魚の粕漬焼き 蓮根の土佐煮 南瓜煮洋風仕立て ピーマンの塩炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 267kcal 塩分 1.7g	鶏肉とナッツのチリソース 小松菜と油揚げの煮浸し さつま芋の煮しめ 白菜の柚子和え エネルギー 201kcal 塩分 2.1g	7月13日	豚肉とゴボウの生姜煮 りんごのコンポート 彩り炒り豆腐 小松菜のおかか和え エネルギー 205kcal 塩分 1.5g	カレイのムニエル ソースプロバンス風 バターコーン 海老ポテトサラダ チーズオムレツ 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 222kcal 塩分 2.6g		
7月7日	味噌つくね キャベツのコールスローサラダ ナスのトマトソース 大根と豚肉の煮物 枝豆のおかか和え エネルギー 222kcal 塩分 2.2g	海老ときのこの玉子とし(丼) ワカメの酢の物 ポテトソテー エネルギー 130kcal 塩分 1.7g	7月14日	サワラの醤油幽庵焼き 塩枝豆 ミニロールキャベツのトマト煮 大根と椎茸の煮物 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 173kcal 塩分 1.3g	牛肉と野菜のオイスター炒め ほうれん草の辛子和え あさりとじゃが芋の白味噌仕立て ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 197kcal 塩分 1.8g		