

# 【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



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
9月1日	すき焼き風煮 茄子の胡麻みぞれ和え いかと高野豆腐のガーリック風味 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 183kcal 塩分 2.0g	タラのバジル風味焼き かぼちゃソテー 二色和え チキンクリームシチュー 桃のリボンパスタ エネルギー 173kcal 塩分 1.9g	あさりの深川煮(丼) 蓮根の胡麻和え 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 236kcal 塩分 2.4g	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 小さな煮玉子 男爵ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 枝豆の白和え エネルギー 224kcal 塩分 1.9g
9月2日	サバのみりん干し焼き 若竹煮 大根の利休和え 肉じゃが 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 273kcal 塩分 1.5g	チキンオムレツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ寒天 ホタテと青菜の刻み炒め ごぼうサラダ エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	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 197kcal 塩分 2.1g	サワラの味噌幽庵焼き ごま昆布 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ 炒り鶏 サワー漬け エネルギー 241kcal 塩分 2.0g
9月3日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め さつま芋サラダ 豆腐の挽肉包み 小松菜の菜種和え エネルギー 259kcal 塩分 1.4g	えびクリームコロッケ 人参マリネサラダ インゲンのピーナッツ風味 ナスとイタリア野菜の塩炒め きんぴら蓮根 エネルギー 291kcal 塩分 1.7g	海鮮塩炒め 厚揚げのオランダ煮 蒸し鶏のネギソース 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 190kcal 塩分 2.1g	かぼちゃ挽肉フライ インゲンソテー 大豆サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 292kcal 塩分 1.8g
9月4日	赤魚の煮付け 塩枝豆 温野菜サラダ 豚バラ肉と根菜の味噌煮 キャベツのごま酢和え エネルギー 179kcal 塩分 1.6g	鶏の唐揚げ ゼンマイのナムル じゃが芋のマーボー炒め ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 241kcal 塩分 1.6g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 野菜入りだし巻き玉子 高野豆腐のがめ煮 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 227kcal 塩分 1.6g	まぐろハンバーグ 三色ピーマンソテー 柚子風味サラダ はんぺん明太焼き 青菜炒め エネルギー 255kcal 塩分 2.2g
9月5日	牛しぐれ煮 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ ほうれん草と豆腐の玉子とじ 五目ひじき エネルギー 184kcal 塩分 1.8g	カレイのにんにく味噌焼き きゃらぶき 野菜入り外マトビーンズ 豚肉とこんにゃく炒め 小松菜の柚子和え エネルギー 199kcal 塩分 2.4g	サバの甘酢あん風 花人参 きのこちくわの和風ソテー 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 288kcal 塩分 1.6g	ミートオムレツ 枝豆とカニカマの煮物 イタリアン野菜とマカロニのサラダ 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 2.1g
9月6日	黒メバルのムニエル オニオンアップルソース 茹でインゲン カニ風味サラダ 緑黄色野菜のポトフ風 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 219kcal 塩分 1.7g	鶏肉と里芋のカレー煮 特製シューマイ 中華うま煮炒め ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 191kcal 塩分 2.1g	豚キムチ炒め 春雨サラダ 穴子と竹輪の柳川風 青物の昆布め エネルギー 185kcal 塩分 2.6g	白身魚の西京焼き インゲンの胡麻和え 人参と玉子の炊き合わせ 彩野菜の焼きなます 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 240kcal 塩分 2.7g
9月7日	豆乳のロールキャベツ ブロッコリーソテー じゃが芋のシャキシャキサラダ ポークトマト煮 小松菜と穴子の煮浸し エネルギー 249kcal 塩分 2.1g	鮭の粕漬け焼き 梅筍 二色高野の含め煮 野菜の柚子胡椒炒め ピピンパほうれん草 エネルギー 157kcal 塩分 1.8g	赤魚の塩麹焼き 蓮根の土佐煮 南瓜煮 ビーフンの塩炒め ほうれん草のバターソテー エネルギー 180kcal 塩分 1.6g	鶏肉とナッツのチリソース 青菜の辛子胡麻和え あさりとじゃが芋の白味噌仕立て 大根とウインナーのレモン酢和え エネルギー 224kcal 塩分 1.8g