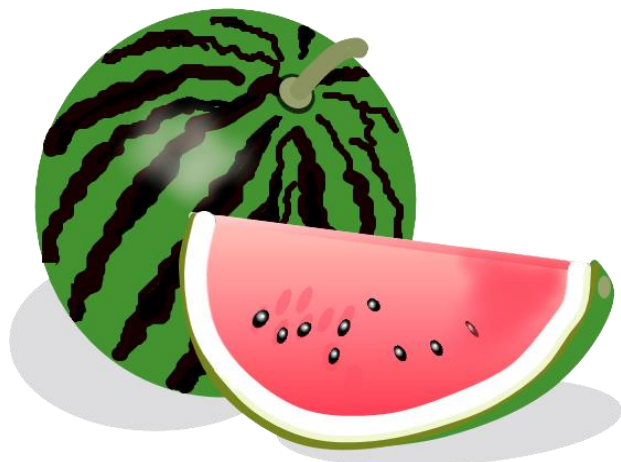


【8月】普通食献立表

※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3-36-13

TEL 03-5809-5681

	昼食	夕食	昼食	夕食
8月1日	カレイの幽庵焼き おかか昆布 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 215kcal 塩分 3.0g	鶏のスパイス炒め 青菜ときのこのオリーブ蒸し 餃子のかに風あんかけ 牛蒡煮 エネルギー 161kcal 塩分 1.8g	8月8日 豚キムチ炒め 海老じゃが 穴子と竹輪の柳川風 枝豆の白和え エネルギー 197kcal 塩分 2.5g	8月8日 鮭の醤油幽庵焼き 大根の甘酢漬け あらびき肉シューマイ 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 216kcal 塩分 1.4g
8月2日	豚の生姜焼き インゲンのピーナッツ和え はんぺんと野菜の田舎煮 南蛮さんびら風 エネルギー 265kcal 塩分 2.3g	サワラのもろみ焼き 大根漬 フルーツ寒天 豆腐と春雨の旨煮 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 184kcal 塩分 1.3g	8月9日 サンマのみりん干し焼き(小骨残し) きゅうり漬 エノキ茸の煮浸し 牛肉と根菜の煮物 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 239kcal 塩分 1.7g	8月9日 つば鶏の香味野菜つくね バターコーン ナスのトマトソース 山芋とホタテの柚子風味 オクラと湯葉の煮浸し エネルギー 193kcal 塩分 2.2g
8月3日	サバの塩焼き 小松菜の柚子和え 野菜入りだし巻き玉子 系コンと鶏肉の煮物 インゲンと豚ひき肉炒め エネルギー 273kcal 塩分 2.0g	チリソースミートボール キャベツとツナのレモン酢和え 大学芋 きのこのすき焼き風 ほうれん草のごま和え エネルギー 280kcal 塩分 2.6g	8月10日 豚しゃぶ チンゲン菜の辛子和え じゃが芋と椎茸の煮物 白花豆煮 エネルギー 210kcal 塩分 1.8g	8月10日 サワラのガーリック風味焼き シャトー人参 ほうれん草の菜種和え 鶏ゴボウ キャベツとハムの中中華炒め エネルギー 214kcal 塩分 1.7g
8月4日	和風ハンバーグ ブロッコリーのベーコンソテー 豆腐の煮やっこ ポトフ風 青菜炒め エネルギー 170kcal 塩分 1.9g	黒メバルの彩り中華ソース きゅうりしょうゆ漬 南瓜のそぼろ煮 野菜入り外マトビーンズ チンゲン菜の煮浸し エネルギー 192kcal 塩分 2.2g	8月11日 赤魚の粕漬け焼き 一夜漬(大根・昆布) 小松菜の錦和え さつま芋の煮しめ ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 235kcal 塩分 1.6g	8月11日 油淋鶏 もやしとザーサイ炒め インゲンとさつま揚げの金平 あざりと玉葱の酒蒸し 南瓜サラダ エネルギー 286kcal 塩分 2.3g
8月5日	穴子の玉子とじ(井) 大根なます サーモンポテトサラダ エネルギー 270kcal 塩分 3.8g	野菜と豚肉のカレー炒め コーンと玉葱のおかか炒め 炒り鶏 青菜の辛子胡麻和え エネルギー 195kcal 塩分 2.1g	8月12日 豚肉の甘辛炒め(井) じゃがバター チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	8月12日 カレイのチーズ焼き ブロッコリーソテー 小松菜と厚揚げの煮浸し ピーマン炒め 切干大根煮 エネルギー 264kcal 塩分 2.3g
8月6日	炭火焼チキン(醤油ソース) 人参のナムル 蓮根の胡麻和え あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 194kcal 塩分 1.7g	あんこうと木の子の四川風炒め しそ昆布 カニ風味サラダ 豚肉の炒め煮 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 298kcal 塩分 2.6g	8月13日 白身魚フライ ほうれん草のナムル だし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 落とアスパラの温サラダ エネルギー 223kcal 塩分 1.6g	8月13日 ロールキャベツ煮 人参マリネサラダ りぼんパスタのトマトソース はんぺん明太焼き 小松菜のピーナッツ和え エネルギー 190kcal 塩分 1.7g
8月7日	白身魚の西京焼き 茹でブロッコリー 男爵ポテトサラダ ピーマンの塩炒め 人参と玉子の炊き合わせ エネルギー 260kcal 塩分 2.7g	野菜コロッケ オクラの梅和え 二色高野の含め煮 鳥賊とパプリカのブルコギ ぎゃらぶき エネルギー 262kcal 塩分 2.4g	8月14日 ハヤシオムレツ ミックスビーンズ ソーセージときのこのニンニク風味 サワラのエスカベッシュ ほうれん草のバターソテー エネルギー 339kcal 塩分 2.4g	8月14日 ブリのレモンペッパー焼き ワカメとカニカマのゴマ風味 柚子風味サラダ 和風カレー煮 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 247kcal 塩分 1.2g