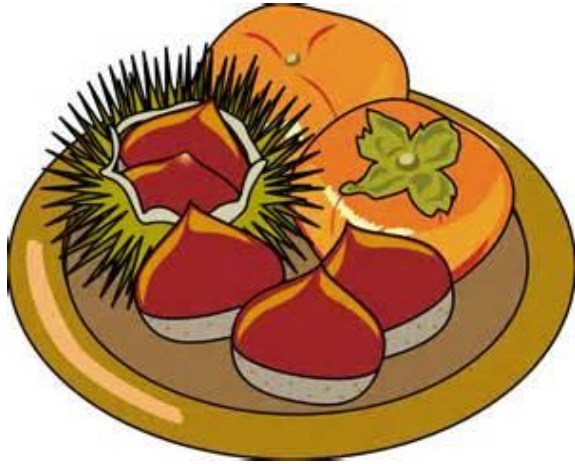


【11月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯170g...エネルギー 286kcal



新鮮な食材の仕入れが出来なかった場合、メニューが一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。
ご注文・キャンセルは、前日の18時30分までに、ご連絡を下さい。

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	赤魚の塩焼き	1	あんかけ中華オムレツ	1	照焼ハンバーグ	1	海鮮チリソース炒め
1	ワカメのゴマ風味炒め	1	茹でブロッコリー	1	ポテトソテー	1	ほうれん草の錦和え
月	ピーマンとナスの炒め物	月	ブチ焼き芋	月	ほうれん草の錦和え	月	南瓜煮洋風仕立て
1	豚きんぴら	1	マーボー春雨	8	野菜のバジル炒め	8	大根と人参のそぼろ煮
日	切干大根と小松菜の煮物	日	チンゲン菜の磯辺和え	日	ひじきと大豆の煮物	日	小松菜の磯辺和え
火	エネルギー 200kcal	火	エネルギー 210kcal	火	エネルギー 195kcal	火	エネルギー 162kcal
	塩分 1.9g		塩分 2.3g		塩分 2.3g		塩分 2.0g
1	チキンステーキ(おろしポン酢)	1	あんこうの治部煮風	1	サバのみりん干し焼き	1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
1	ヤングコーンソテー	1	大根煮	1	しば漬	1	海老シューマイ
月	竹の子と人参のおかか煮	月	厚揚げのそぼろ煮	月	春雨の酢の物	月	洋風けんちん煮
2	肉野菜炒め	2	トマト大豆の炊き合わせ	9	厚揚げの五目あんかけ	9	ワカメの青ジソサラダ
日	ニラ玉	日	すき昆布煮	日	チンゲン菜ともやしナムル	日	ワカメの青ジソサラダ
水	エネルギー 187kcal	水	エネルギー 153kcal	水	エネルギー 296kcal	水	エネルギー 192kcal
	塩分 1.3g		塩分 2.1g		塩分 2.2g		塩分 2.4g
1	サバのもろみ焼き	1	焼肉(丼)	1	チキンオムレツ	1	ブリの西京焼き
1	ふきの二杯酢	1	紅生姜	1	ブロッコリーのベーコンソテー	1	若竹煮
月	特製シューマイ	月	小松菜の胡麻和え	月	フルーツ寒天	月	キャベツと挽肉の玉子どじ
3	田舎煮	3	干しエビとほうれん草の炒め物	0	ホタテと青菜の刻み炒め	0	肉じゃが
日	干しエビとほうれん草の炒め物	日	小松菜の胡麻和え	日	ごぼうサラダ	日	うぐいす豆
木	エネルギー 302kcal	木	エネルギー 234kcal	木	エネルギー 188kcal	木	エネルギー 280kcal
	塩分 1.9g		塩分 2.1g		塩分 2.0g		塩分 1.3g
1	豚肉の味噌煮込み	1	サワラの幽庵焼き	1	タラのバジル風味焼き	1	すき焼き風煮
1	栗ぜんざい	1	カニカマの天ぷら	1	かぼちゃソテー	1	インゲンときのこの生姜風味
月	はんぺんの玉子どじ	月	オクラと昆布のたくあんちらし	月	マカロニマリネサラダ	月	いかと高野豆腐のガーリック風味
4	ゆず大根	4	筑前煮	1	チキンクリームシチュー	1	コーンと玉葱のおかか炒め
日	ゆず大根	日	コーン春雨サラダ	日	ほうれん草と湯葉の煮浸し	日	コーンと玉葱のおかか炒め
金	エネルギー 263kcal	金	エネルギー 230kcal	金	エネルギー 221kcal	金	エネルギー 191kcal
	塩分 1.6g		塩分 2.1g		塩分 1.9g		塩分 2.1g
1	カレーのムニエル デミグラスソース	1	牛肉とインゲンの炒め物	1	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め	1	えびクリームコロッケ
1	シятー人参	1	ネギ入りだし巻き玉子	1	さつま芋サラダ	1	ゼンマイのナムル
月	マカロニサラダ	月	肉詰め蓮根フライ	1	豆腐の挽肉包み	1	インゲンのピーナッツ風味
5	大根と鶏もも肉の旨煮	5	チンゲン菜のツナ和え	2	小松菜の菜種和え	2	ポークトマト煮
日	小松菜の辛子和え	日	チンゲン菜のツナ和え	日	小松菜の菜種和え	日	きんぴら蓮根
土	エネルギー 210kcal	土	エネルギー 242kcal	土	エネルギー 259kcal	土	エネルギー 289kcal
	塩分 2.1g		塩分 1.3g		塩分 1.4g		塩分 1.7g
1	若鶏の利休焼き	1	サーモンフライ	1	鮭の粕漬け焼き	1	鶏の唐揚げ
1	タマゴサラダ	1	ベジタブルソテー	1	大根つぼ漬	1	塩枝豆
月	海鮮ビーフン炒め	月	キャベツとハムの中中華炒め	月	温野菜サラダ	月	じゃが芋のマーボー炒め
6	ほうれん草の煮浸し	6	カリフラワーとブロッコリーの冷菜	1	豚バラ肉と根菜の味噌煮	1	ミモザ風はんぺん温サラダ
日	ほうれん草の煮浸し	日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜	3	キャベツのごま酢和え	3	二色和え
日	エネルギー 215kcal	日	エネルギー 231kcal	日	エネルギー 185kcal	日	エネルギー 252kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.9g		塩分 1.7g		塩分 1.6g
1	白身魚のかに風あんかけ	1	青椒肉絲	1	牛しぐれ煮	1	カレーのにんにく味噌焼き
1	生薑昆布	1	りんごのコンポート	1	大根なます	1	きゅうりしょうゆ漬
月	サウザンサラダ	月	あざりと玉葱の酒蒸し	月	ほうれん草と豆腐の玉子どじ	月	豚肉とこんにゃく炒め
7	豆腐のチャンプルー	7	紅白野菜の甘酢和え	4	五目ひじき	4	小松菜とザーサイの炒め物
日	黒豆	日	紅白野菜の甘酢和え	日	五目ひじき	日	小松菜とザーサイの炒め物
月	エネルギー 203kcal	月	エネルギー 209kcal	月	エネルギー 190kcal	月	エネルギー 189kcal
	塩分 2.1g		塩分 1.7g		塩分 1.9g		塩分 2.6g