

【12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 | | 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | | 昼食 | |
|----|----------------|----|----------------|----|-----------------|----|------------------|----|------------------|
| 1 | サワラの醤油幽庵焼き | 1 | 豚肉の甘辛炒め(井) | 1 | サバの照焼き | 1 | 野菜と豚肉のカレー炒め | 1 | 赤魚の煮付け |
| 2 | 塩枝豆 | 2 | 付け合せ | 2 | キャベツのしその実和え | 2 | 付け合せ | 2 | 一夜漬(大根・昆布) |
| 月 | ミニロールキャベツのトマト煮 | 月 | 紅生姜 | 月 | 特製シューマイ | 月 | 海老じゃが | 月 | さつまいもの煮しめ |
| 1 | 大根と鶏もも肉の旨煮 | 8 | ほうれん草の柚子和え | 5 | 木耳ときのこの帆立出汁仕立て | 2 | 豆腐の挽肉包み | 9 | ヘルシーチンジャオ |
| 日 | 白菜の煮浸し | 日 | 付け合せ | 日 | チンゲン菜ともやしのナムル | 日 | ナスとイタリア野菜の塩炒め | 日 | インゲンの胡麻和え |
| 木 | 付け合せ | 木 | 塩分 1.4g | 木 | 付け合せ | 木 | 塩分 1.7g | 木 | 付け合せ |
| 1 | 豚肉のジンギスカン風 | 1 | 鮭の味噌幽庵焼き | 1 | 青椒肉絲 | 1 | サバの塩焼き | 1 | カレイの幽庵焼き |
| 2 | 付け合せ | 2 | きゅうり漬 | 2 | 付け合せ | 2 | ほうれん草の磯辺和え | 2 | ブロッコリーソテー |
| 月 | 里芋のそぼろあんかけ | 月 | 13品目の花 | 月 | 里芋とこんにゃくの味噌煮 | 月 | 野菜入りだし巻き玉子 | 月 | 切干大根の酢の物 |
| 2 | 四色豆腐 | 9 | 肉野菜炒め | 6 | 炒り豆腐 | 3 | 大根と豚肉の煮物 | 0 | ポークマト煮 |
| 日 | 大根の梅和え | 日 | 竹の子と人参のおかか煮 | 日 | 温野菜サラダ | 日 | 枝豆の白和え | 日 | 白菜の柚子和え |
| 金 | 付け合せ | 金 | 付け合せ | 金 | 付け合せ | 金 | 付け合せ | 金 | 付け合せ |
| | 塩分 2.2g | | 塩分 1.3g | | 塩分 1.9g | | 塩分 2.0g | | 塩分 2.8g |
| 1 | 白身魚のみぞれ煮 | 1 | 豚肉のマヨネーズ炒め | 1 | 赤魚の塩麹焼き | 1 | 炭火焼チキン(醤油ソース) | 1 | えびクリームコロッケ |
| 2 | 付け合せ | 2 | 付け合せ | 2 | 白菜の浅漬け | 2 | 人参のナムル | 2 | シャトー人参 |
| 月 | ニラ玉 | 月 | インゲンと若鶏の海苔和え | 月 | 人参と玉子の炊き合わせ | 月 | チンゲン菜のソテー | 月 | 蕨とアスパラの温サラダ |
| 3 | 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 | 10 | 田舎煮 | 7 | いかと高野豆腐のガーリック風味 | 4 | 茄子とオクラのトマトソース煮 | 3 | ハムと玉葱の玉子とじ |
| 日 | ふきの二杯酢 | 日 | 黒豆 | 日 | えのきのおろし和え | 日 | 切干大根煮 | 1 | 牛蒡煮 |
| 土 | 付け合せ | 土 | 付け合せ | 土 | 付け合せ | 土 | 付け合せ | 土 | 付け合せ |
| | 塩分 1.9g | | 塩分 1.8g | | 塩分 1.8g | | 塩分 1.8g | | 塩分 2.0g |
| 1 | 豚すき | 1 | あんこうのあさり煮付け | 1 | 和風メンチカツ | 1 | 鮭の粕漬焼き | 1 | 鮭の粕漬焼き |
| 2 | 付け合せ | 2 | 大根つぼ漬 | 2 | ヤングコーンソテー | 2 | 大根しょうゆ漬 | 2 | 大根しょうゆ漬 |
| 月 | ゴマドレサラダ | 月 | ネギ入りだし巻き玉子 | 月 | タマゴサラダ | 月 | ほうれん草の煮浸し | 月 | ほうれん草の煮浸し |
| 4 | さつまいものトマトソース煮 | 1 | ニらと豚肉の味噌炒め | 8 | 大根と椎茸の煮物 | 5 | ビーフンの塩炒め | 5 | ビーフンの塩炒め |
| 日 | チンゲン菜の磯辺和え | 日 | つきこんのおかか煮 | 日 | チンゲン菜のツナ和え | 日 | うずら豆 | 日 | うずら豆 |
| 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ | 日 | 付け合せ |
| | 塩分 1.9g | | 塩分 2.0g | | 塩分 2.0g | | 塩分 1.6g | | 塩分 1.6g |
| 1 | ブリの照焼き | 1 | 焼き餃子 | 1 | カレイの生姜煮 | 1 | 肉豆腐 | 1 | 肉豆腐 |
| 2 | かぼちゃソテー | 2 | バターコーン | 2 | おかか昆布 | 2 | 付け合せ | 2 | 付け合せ |
| 月 | ピーマンとナスの炒め物 | 月 | 厚揚げのオランダ煮 | 月 | 牛蒡の中華マリネ | 月 | さつまいもサラダ | 月 | さつまいもサラダ |
| 5 | がんもも含め煮 | 2 | 肉じゃがカレー風味 | 9 | マーボー豆腐 | 6 | 穴子と竹輪の柳川風 | 6 | 穴子と竹輪の柳川風 |
| 日 | インゲンの利休和え | 日 | ひじきと豆のサラダ | 日 | 二色和え | 日 | 青菜炒め | 日 | 青菜炒め |
| 月 | 付け合せ | 月 | 付け合せ | 月 | 付け合せ | 月 | 付け合せ | 月 | 付け合せ |
| | 塩分 1.0g | | 塩分 1.9g | | 塩分 3.0g | | 塩分 2.1g | | 塩分 2.1g |
| 1 | 韓国風焼肉炒め | 1 | 白身魚の和風あんかけ | 1 | 豚肉と玉葱の味噌炒め | 1 | 白身魚の天ぷら 彩り中華ソース | 1 | 白身魚の天ぷら 彩り中華ソース |
| 2 | 付け合せ | 2 | 生姜昆布 | 2 | 付け合せ | 2 | きくらぶき | 2 | きくらぶき |
| 月 | 里芋のごま味噌煮 | 月 | ズッキーニとアスパラのソテー | 月 | ブチ焼き芋 | 月 | 二色高野の含め煮 | 月 | 二色高野の含め煮 |
| 6 | イカと大根の炒め煮 | 3 | トマト大豆の炊き合わせ | 0 | 根菜のカボチータ風 | 2 | ソーセージときのこのニンニク風味 | 2 | ソーセージときのこのニンニク風味 |
| 日 | ほうれん草のピーナツ和え | 日 | 油揚げの玉子とじ | 日 | ひじき煮 | 日 | オクラと湯葉の煮浸し | 日 | オクラと湯葉の煮浸し |
| 火 | 付け合せ | 火 | 付け合せ | 火 | 付け合せ | 火 | 付け合せ | 火 | 付け合せ |
| | 塩分 2.0g | | 塩分 2.2g | | 塩分 1.7g | | 塩分 2.0g | | 塩分 2.0g |
| 1 | サバのごま風味焼き | 1 | ハンバーグデミミソース | 1 | 穴子の玉子とじ(井) | 1 | 家常豆腐 | 1 | 家常豆腐 |
| 2 | ワカメの青汁サラダ | 2 | ポテトソテー | 2 | 付け合せ | 2 | 付け合せ | 2 | 付け合せ |
| 月 | 海老シューマイ | 月 | ミモザ風はんぺん温サラダ | 月 | 小松菜の柚子和え | 月 | チンゲン菜の辛子和え | 月 | チンゲン菜の辛子和え |
| 7 | はんぺんのトマト焼き | 4 | 中華うま煮炒め | 1 | 紅白野菜の甘酢和え | 8 | イカの南蛮漬け風 | 8 | イカの南蛮漬け風 |
| 日 | 筍の木の芽(山椒の若葉)和え | 日 | 一夜漬(キャベツ・人参) | 日 | 付け合せ | 日 | 大豆サラダ | 日 | 大豆サラダ |
| 水 | 付け合せ | 水 | 付け合せ | 水 | 付け合せ | 水 | 付け合せ | 水 | 付け合せ |
| | 塩分 2.1g | | 塩分 2.5g | | 塩分 3.9g | | 塩分 1.9g | | 塩分 1.9g |