

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	サバの照焼き	鶏肉の山賊焼き	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	アリの西京焼き	1	赤魚の煮付け	1	油淋鶏	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	特製シューマイ	さつま芋とレーズンの煮物	2	海老じゃが	2	きんぴらごぼう	2	さつま芋の煮しめ	2	小松菜の錦和え	
5	木耳ときのこの帆立出汁仕立て	ポークビーンズ	2	豆腐の挽肉包み	2	野菜入りトマトビーンズ	9	ヘルシーチンジャオ	9	鮭じゃが煮	
日	チンゲン菜ともやしのナムル	ほうれん草のごま和え	日	ナスとイタリヤ野菜の塩炒め	日	チンゲン菜の煮浸し	日	インゲンの胡麻和え	日	五目ひじき	
木	エネルギー 259kcal	エネルギー 241kcal	木	エネルギー 236kcal	木	エネルギー 282kcal	木	エネルギー 157kcal	木	エネルギー 279kcal	
	塩分 1.7g	塩分 1.6g		塩分 2.1g		塩分 1.6g		塩分 1.8g		塩分 2.3g	
1	青椒肉絲	シルバーのムニエル ハニーマスタードソース	1	サバの塩焼き	1	きのこのすき焼き風	1	チキンカレー	1	カレイの幽庵焼き	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	里芋とこんにゃくの味噌煮	切干ゆず風味	2	野菜入りだし巻き玉子	2	さつま芋の彩煮	3	福神漬	3	切干大根の酢の物	
1	炒り豆腐	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	3	大根と豚肉の煮物	3	サワラのエスカベッシュ	0	ポークマト煮	0	ポークマト煮	
6	温野菜サラダ	ほうれん草とタコのにんにく和え	日	枝豆の白和え	日	インゲンのピーナッツ和え	日	ほうれん草のおひたし	日	白菜の柚子和え	
日	エネルギー 202kcal	エネルギー 251kcal	日	エネルギー 271kcal	日	エネルギー 353kcal	日	エネルギー 187kcal	日	エネルギー 273kcal	
金	塩分 1.9g	塩分 2.3g	金	塩分 2.0g	金	塩分 1.9g	金	塩分 2.2g	金	塩分 2.8g	
1	赤魚の塩麹焼き	豚の生姜焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	あんこうの生姜炒め	1	かに玉	1	ロールキャベツ煮	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	人参と玉子の炊き合わせ	干しエビと小松菜の中華風	2	チンゲン菜のソテー	2	カニ風味サラダ	3	蕨とアスパラの温サラダ	3	きのこちくわの和風ソテー	
7	いかと高野豆腐のガーリック風味	あざりとキャベツのミルク煮	4	茄子とオクラのトマトソース煮	4	味噌田楽	1	ハムと玉葱の玉子どじ	1	はんぺんと野菜の田舎煮	
日	えのきのおろし和え	きんぴら蓮根	日	切干大根煮	日	青菜の辛子胡麻和え	日	牛蒡煮	日	小松菜のベーコン和え	
土	エネルギー 157kcal	エネルギー 207kcal	土	エネルギー 184kcal	土	エネルギー 259kcal	土	エネルギー 277kcal	土	エネルギー 172kcal	
	塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 1.8g		塩分 3.2g		塩分 2.0g		塩分 1.9g	
1	ミートボール	鮭の醤油幽庵焼き	1	鮭の粕漬け焼き	1	鶏団子の酢豚風	1	かに玉	1	ロールキャベツ煮	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	タマゴサラダ	ジャーマンポテト	2	ほうれん草の煮浸し	2	牛蒡とベーコンのソテー	3	蕨とアスパラの温サラダ	3	きのこちくわの和風ソテー	
8	大根と椎茸の煮物	厚揚げの五目あんかけ	5	ビーフンの塩炒め	5	あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て	1	ハムと玉葱の玉子どじ	1	はんぺんと野菜の田舎煮	
日	チンゲン菜のツナ和え	枝豆のおかか和え	日	うずら豆	日	コーンとツナのサラダ	日	牛蒡煮	日	小松菜のベーコン和え	
日	エネルギー 271kcal	エネルギー 222kcal	日	エネルギー 186kcal	日	エネルギー 300kcal	日	エネルギー 277kcal	日	エネルギー 172kcal	
	塩分 2.0g	塩分 1.6g		塩分 1.6g		塩分 2.2g		塩分 2.0g		塩分 1.9g	
1	カレイの生姜煮	牛しぐれ煮	1	肉豆腐	1	まぐろハンバーグ	1	かに玉	1	ロールキャベツ煮	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	牛蒡の中華マリネ	ブレンオムレツ	2	さつま芋サラダ	2	春雨サラダ	3	蕨とアスパラの温サラダ	3	きのこちくわの和風ソテー	
9	マーボー豆腐	餃子のかに風あんかけ	6	穴子と竹輪の柳川風	6	親子煮	1	ハムと玉葱の玉子どじ	1	はんぺんと野菜の田舎煮	
日	二色和え	浅炊ふき	日	青菜炒め	日	小松菜と油揚げの煮浸し	日	牛蒡煮	日	小松菜のベーコン和え	
月	エネルギー 209kcal	エネルギー 188kcal	月	エネルギー 251kcal	月	エネルギー 232kcal	月	エネルギー 277kcal	月	エネルギー 172kcal	
	塩分 3.0g	塩分 2.4g		塩分 2.1g		塩分 2.6g		塩分 2.0g		塩分 1.9g	
1	豚肉と玉葱の味噌炒め	サワラのもろみ焼き	1	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	1	豚キムチ炒め	1	かに玉	1	ロールキャベツ煮	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	ブチ焼き芋	カブの甘酢漬	2	二色高野の含め煮	2	あらびき肉シューマイ	2	さつま芋の煮しめ	2	小松菜の錦和え	
2	根菜のカボナーダ風	鶏挽き肉と大豆の含め煮	7	ソーセージときのこのニンニク風味	7	緑黄色野菜のポトフ風	0	ヘルシーチンジャオ	0	鮭じゃが煮	
0	ひじき煮	ゼンマイのナムル	日	オクラと湯葉の煮浸し	日	わかめと水くわいの酢の物	日	インゲンの胡麻和え	日	五目ひじき	
日	エネルギー 204kcal	エネルギー 203kcal	日	エネルギー 191kcal	日	エネルギー 184kcal	日	エネルギー 157kcal	日	エネルギー 279kcal	
火	塩分 1.7g	塩分 1.2g	火	塩分 2.0g	火	塩分 1.9g	火	エネルギー 157kcal	火	エネルギー 279kcal	
								塩分 1.8g		塩分 2.3g	
1	穴子の玉子どじ(井)	和風ハンバーグ	1	網目ハンバーグ	1	サワラの味噌幽庵焼き	1	チキンカレー	1	カレイの幽庵焼き	
2	付け合せ	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	2	付け合せ	
月	小松菜の柚子和え	ふるふき大根	2	チンゲン菜の辛子和え	2	きのこベーコンのソテー	3	福神漬	3	切干大根の酢の物	
2	炒り鶏		8	イカの南蛮漬け風	8	鶏ゴボウ	0	ポークマト煮	0	ポークマト煮	
1	紅白野菜の甘酢和え	フルーツ寒天	日	大豆サラダ	日	ほうれん草の菜種和え	日	ほうれん草のおひたし	日	白菜の柚子和え	
日	エネルギー 245kcal	エネルギー 185kcal	日	エネルギー 168kcal	日	エネルギー 199kcal	日	エネルギー 187kcal	日	エネルギー 273kcal	
水	塩分 3.9g	塩分 2.4g	水	塩分 1.9g	水	塩分 1.3g	水	塩分 2.2g	水	塩分 2.8g	

まごころ弁当

足立店

03-5809-5681

ご注文・キャンセルのご連絡は、
前日18:30までをお願いいたします。

※新鮮は食材の仕入れが出来ない場合、
献立を変更させていただく場合がございます。ご了承下さい。