

【1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。

ご注文・キャンセルのご連絡は、
 前日18:30までにお問い合わせいたします。

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月1日			タラの幽庵焼き ズッキーニのみぞれしそ風味 インゲンと豚ひき肉炒め 大根と鶏もも肉の旨煮 南瓜と蓮根のハニーソース エネルギー 163kcal 塩分 2.0g	牛肉と野菜のオイスター炒め ホワイトマカロニサラダ トマト大豆の炊き合わせ 小松菜のおかか和え エネルギー 227kcal 塩分 1.7g
1月2日			豚肉とアスパラのピリ辛炒め キャベツとツナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 185kcal 塩分 2.0g	ブリの生姜煮。 塩枝豆 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のバジル炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 229kcal 塩分 1.9g
1月3日			サバのもろみ焼き。 かぼちゃんソー 竹輪と野菜の胡麻よごし 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ ニラ玉 エネルギー 366kcal 塩分 1.5g	あんかけ中華オムレツ 茹でブロッコリー さつま芋のバター炒め 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 白菜の炒め漬け エネルギー 201kcal 塩分 2.3g
1月4日	鮭の塩焼き きゅうり漬 三角しのだ 野菜炒め マカロニトマトソー エネルギー 195kcal 塩分 2.7g	豚肉とゴボウの生姜煮 13品目うの花 はんぺんの玉子とじ ワカメとカニカマの酢の物 エネルギー 217kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ(おろしポン酢) ふきの二杯酢 ピーマンとナスの炒め物 豚きんぴら 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 228kcal 塩分 1.6g	あんこうの治部煮風 しば漬 さつま揚げの味噌炒め マーボー春雨 青物の昆布め エネルギー 167kcal 塩分 2.8g
1月5日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ベジタブルソー すき昆布煮 あさりと玉葱の酒蒸し 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 186kcal 塩分 1.5g	赤魚の粕漬け焼き もやしのナムル 厚揚げの煮物 豚バラ肉と根菜の味噌煮 オクラとコーンのおろし和え エネルギー 226kcal 塩分 1.5g	1 鮭のごま風味焼き ゆず大根 インゲンときのこの生姜風味 2 田舎煮 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 193kcal 塩分 1.6g	焼肉(井) 紅生姜 大根と竹輪の酢の物 エネルギー 239kcal 塩分 2.1g
1月6日	サワラの煮付け インゲンソー ひじき入りだし巻き玉子 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根 エネルギー 256kcal 塩分 1.3g	ホイコーロー ナスのトマトソース 鶏団子の炊き合わせ 青菜のソー エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	1 豚肉の味噌煮込み 1 和風りぼんパスタ 3 イカと野菜の煮物 日 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 236kcal 塩分 1.8g	シルバーのムニエル デミグラスソース。 人参のナムル 厚揚げのそぼろ煮 肉野菜炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 226kcal 塩分 1.6g
1月7日	牛肉コロッケ ブロッコリーと人参のソー 大根とカニカマの生姜酢和え 豆腐と春雨の旨煮 三色和え エネルギー 216kcal 塩分 1.8g	海鮮塩炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え けんちん煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	1 カレイのチーズ焼き 1 大根さくら漬 1 チンゲン菜ときのこのソー 4 牛肉と根菜の煮物 日 蓮根の玉子とじ エネルギー 280kcal 塩分 2.3g	牛肉とインゲンの炒め物 ネギ入りだし巻き玉子 肉詰め蓮根フライ カリフラワーとブロッコリーの冷菜 エネルギー 240kcal 塩分 1.4g