

【4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
4月1日	田舎風豆腐ハンバーグ 付け合せ ふるふき大根 和風カレー煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 226kcal 塩分 2.7g	肉団子甘酢 付け合せ ブレンオムレツ 彩野菜の焼きなます ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	4月8日	海鮮チリソース炒め 付け合せ カニ風味サラダ 南瓜のほっこり煮 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 217kcal 塩分 2.3g	チキンカツ 付け合せ フルーツポンチ いかと高野豆腐のガーリック風味 ほうれん草のごま和え エネルギー 210kcal 塩分 1.4g
4月2日	あんこうの生姜炒め 付け合せ 温野菜サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 長芋とアスパラのお浸し エネルギー 171kcal 塩分 1.9g	鶏のスパイス炒め 付け合せ カブの甘酢漬け 野菜の柚子胡椒炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 155kcal 塩分 1.5g	4月9日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 付け合せ 切干大根煮 野菜の味噌炒め 小松菜の錦和え エネルギー 247kcal 塩分 1.8g	白身魚の天ぷら 付け合せ だし巻き玉子 チキンクリームシチュー 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 192kcal 塩分 2.1g
4月3日	男爵和風酢豚 付け合せ 高野豆腐のそぼろ煮 カニカマと大根のオープン焼き キャベツとハムの中巻炒め エネルギー 166kcal 塩分 1.7g	カレイのにんにく味噌焼き 付け合せ 人参と玉子の炊き合わせ オクラソーセージ大豆ソテー 菜の花と玉葱のツナ和え[2月~5月限定] エネルギー 217kcal 塩分 2.1g	4月10日	サバの甘酢あん風 付け合せ 海老シューマイ 大根と豚肉の煮物 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 282kcal 塩分 1.6g	ミートオムレツ 付け合せ さつまいもサラダ まが玉豆腐の青菜煮 コーンとソナのサラダ エネルギー 320kcal 塩分 2.0g
4月4日	赤魚の煮付け 付け合せ 蒸し鶏のネギソース 緑黄色野菜のポトフ風 青菜のおろし和え エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	豚の生姜焼き 付け合せ イタリアン野菜とマカロニのサラダ お酢でさっぱり鶏肉煮込み インゲンの利休和え エネルギー 264kcal 塩分 2.4g	4月11日	豚キムチ炒め 付け合せ 春雨サラダ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 184kcal 塩分 2.2g	鮭の粕漬け焼き 付け合せ 肉詰めいなり じゃが芋と椎茸の煮物 梅筍 エネルギー 204kcal 塩分 1.6g
4月5日	豆乳のロールキャベツ 付け合せ 中華風もやし炒め 穴子と竹輪の柳川風 蓮根レモン漬け エネルギー 201kcal 塩分 2.7g	サワラの味噌幽庵焼き 付け合せ 二色高野の含め煮 ビーフンの塩炒め 五目ひじき エネルギー 209kcal 塩分 1.8g	4月12日	カレイのムニエル オーロラソース 付け合せ さつまいもの彩煮 豚肉の炒め煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 238kcal 塩分 2.4g	韓国風焼肉炒め 付け合せ チンゲン菜ときのこのソテー はんぺんと野菜の田舎煮 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 184kcal 塩分 2.1g
4月6日	あさりの深川煮(丼) 付け合せ キャベツの旨味ソースかけ こんにゃくきんぴら エネルギー 201kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ(醤油) 付け合せ インゲンのピーナッツ風味 はんぺんの玉子どじ ビーンズサラダ エネルギー 210kcal 塩分 1.6g	4月13日	ハッシュドビーフ 付け合せ 厚揚げのかか煮 ナスとイタリア野菜の塩炒め 青菜と干しエビの炒め物 エネルギー 226kcal 塩分 2.5g	赤魚の塩焼き 付け合せ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 炒り豆腐 枝豆のおかか和え エネルギー 183kcal 塩分 1.6g
4月7日	牛肉のトマト煮 付け合せ えのきのおろし和え 豆腐の挽肉包み チンゲン菜のソテー エネルギー 185kcal 塩分 1.9g	ブリの西京焼き 付け合せ 小松菜とタコのにんにく和え 炒り鶏 大豆サラダ エネルギー 285kcal 塩分 2.0g	4月14日	八宝菜 付け合せ 白花豆煮 系コンとじゃが芋のたらこ炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 230kcal 塩分 1.6g	味噌つくね 付け合せ 切干大根とひじきの旨煮 野菜入りトマトビーンズ ほうれん草のおひたし エネルギー 216kcal 塩分 2.4g
4月15日			4月15日		