

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|--|--|--|---|
| 2月15日 | ロールキャベツ煮 赤ピーマンマリネ 南瓜煮 あざりとほうれん草の玉子とじ 牛蒡とベーコンのソテー エネルギー 185kcal 塩分 2.7g | 牛肉のトマト煮 マカロニサラダ がんもの含め煮 ワカメの酢の物 エネルギー 212kcal 塩分 2.7g | 牛肉と野菜のオイスター炒め マッシュサラダ あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのレモン酢和え エネルギー 242kcal 塩分 2.4g | チキンカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 194kcal 塩分 2.3g |
| 2月16日 | サワラの煮付け ハムとキャベツのマリネ 蓮根レモン漬 牛肉入り野菜の甘辛煮 オクラのおかか和え エネルギー 214kcal 塩分 1.9g | 豚肉とゴボウの生姜煮 切干大根煮 系コンと鶏肉の煮物 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 179kcal 塩分 2.5g | コロッケ 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え エネルギー 235kcal 塩分 1.8g | サバの甘酢あん風 きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 露とアスパラの温サラダ エネルギー 269kcal 塩分 2.3g |
| 2月17日 | 鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーソテー ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 インゲンの胡麻和え エネルギー 187kcal 塩分 2.2g | ブリの照焼き 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 280kcal 塩分 1.9g | チキンステーキ(醤油) 緑ピーマンソテー ジャーマンポテト 豆腐の挽肉包み 昆布のピリ辛風味 エネルギー 262kcal 塩分 1.6g | 豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 イカの南蛮漬風 青菜とコーンのソテー エネルギー 165kcal 塩分 3.0g |
| 2月18日 | 鮭の醤油幽庵焼き 山芋とアスパラのお浸し ひじきと大豆の煮物 けんちん煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 184kcal 塩分 1.9g | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトビーンズ ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 176kcal 塩分 1.9g | サワラの味噌幽庵焼き 大根なます 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 甘酢蓮根 エネルギー 220kcal 塩分 2.0g | ハンバーグ(おろしポン酢) もやしのナムル りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 ツナのあさり煮 エネルギー 237kcal 塩分 2.9g |
| 2月19日 | 豚の生姜焼き ビーンズサラダ 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え エネルギー 263kcal 塩分 2.4g | ハ宝菜 タマゴサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 189kcal 塩分 2.4g | 鶏の照焼き 筍の土佐煮 酢豚風炒め 小松菜の菜種和え エネルギー 217kcal 塩分 2.1g | ブリのおろし煮 小松菜と油揚げの煮浸し ズッキーニとアスパラのソテー 野菜の柚子胡椒炒め マカロニトマトソテー エネルギー 237kcal 塩分 1.9g |
| 2月20日 | ツナオムレツ 茹でインゲン 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 野菜のバジル炒め 小松菜のおかか和え エネルギー 164kcal 塩分 2.1g | 鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれしそ風味 エネルギー 192kcal 塩分 2.5g | 焼肉 ひじき入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 207kcal 塩分 2.3g | とんかつ 青菜のナムル 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 261kcal 塩分 2.0g |
| 2月21日 | 味噌つくね 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し ほうれん草の磯辺和え エネルギー 214kcal 塩分 2.8g | 赤魚の煮付け 塩枝豆 白菜の炒め漬 ニラと豚肉の味噌炒め 青物の昆布み エネルギー 258kcal 塩分 2.2g | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え エネルギー 152kcal 塩分 2.7g | 白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) ワカメのたらこ和え 人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 小松菜の胡麻和え エネルギー 146kcal 塩分 2.5g |

まごころ弁当 足立店

03-5809-5681

ご注文・追加やキャンセルは、
前日の18時までにご連絡下さい。