

# 【2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



ご注文・追加やキャンセルは、前日の18時までにご連絡を下さい。

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	夕食		昼食	夕食
2月1日	豚肉とナスの味噌炒め	トマトオムレツ	2月8日	アジの塩焼き	男爵和風豚豚
1日	きんぴらごぼう	ベジタブルソテー	8日	昆布のごま風味	茄子の胡麻みぞれ和え
1日	親子煮	青菜のナムル	8日	筍の土佐煮	鶏豆腐
1日	ワカメとカニカマのゴマ風味	海鮮ビーフン炒め	8日	大根と豚肉の煮物	チンゲン菜の煮浸し
1日	ワカメとカニカマのゴマ風味	男爵ポテトサラダ	8日	ほうれん草のバターソテー	チンゲン菜の煮浸し
1日	エネルギー 224kcal	エネルギー 189kcal	8日	エネルギー 156kcal	エネルギー 210kcal
1日	塩分 2.7g	塩分 2.1g	8日	塩分 2.8g	塩分 2.0g
2月2日	鮭の粕漬け焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)	2月9日	豚しゃぶ	いかの天ぷらカレー南蛮
2日	小松菜の錦和え	赤ピーマンソテー	9日	コーン春雨サラダ	キャベツのごま酢和え
2日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	9日	ミックスビーンズ	鶏団子の炊き合わせ
2日	野菜のごま味噌煮	茄子とオクラのトマトソース煮	9日	鶏団子の炊き合わせ	豚肉と玉葱の味噌炒め
2日	サウザンサラダ	三色酢味噌和え	9日	ごぼうサラダ	オクラの梅和え
2日	エネルギー 204kcal	エネルギー 203kcal	9日	エネルギー 194kcal	エネルギー 201kcal
2日	塩分 1.8g	塩分 1.5g	9日	塩分 2.2g	塩分 2.2g
2月3日	豚肉と筍のネギ塩炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	2月10日	ほうれん草オムレツ	鶏の唐揚げ
3日	ひじき入りだし巻き玉子	人参マリネサラダ	10日	人参のナムル	ミックスピーマンマリネ
3日	味噌田菜	小松菜の辛子和え	10日	インゲンのピーナッツ和え	コンニャクの中華和え
3日	ほうれん草の磯辺和え	厚揚げの五目あんかけ	10日	おでん風煮物	あさり野菜の炒め煮
3日	ほうれん草の磯辺和え	さつま芋の甘露煮	10日	りぼんパスタのペペロン風	筍と山菜のきんぴら風
3日	エネルギー 156kcal	エネルギー 129kcal	10日	エネルギー 160kcal	エネルギー 246kcal
3日	塩分 2.0g	塩分 1.8g	10日	塩分 2.3g	塩分 2.1g
2月4日	えびクリームコロッケ	ブルコギ	2月11日	ハッシュドビーフ	ブリの西京焼き
4日	キャベツのコールスローサラダ	プルコギ	11日	ツナのあさり煮	ほうれん草のベーコン和え
4日	肉シューマイ	大豆サラダ	11日	ミモザ風はんぺん温サラダ	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ
4日	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物	11日	キャベツのおかか和え	海老の和風玉子どじ
4日	コーンと玉葱のおかか炒め	オクラと昆布のたくあんちらし	11日	キャベツのおかか和え	蓮根の胡麻和え
4日	エネルギー 283kcal	エネルギー 169kcal	11日	エネルギー 193kcal	エネルギー 273kcal
4日	塩分 1.5g	塩分 2.4g	11日	塩分 2.4g	塩分 1.9g
2月5日	豚肉の甘辛炒め	サワラの醤油幽庵焼き	2月12日	チキンステーキ(彩り中華ソース)	野菜と豚肉のカレー炒め
5日	大根とウインナーのレモン酢和え	梅春雨	12日	シュルマカロニ	海老シューマイ
5日	筑前煮	えのきのおろし和え	12日	エノキ茸の煮浸し	きのこの炒り豆腐
5日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ナスとイタリア野菜の塩炒め	12日	肉野菜炒め	ワカメのゴマ風味炒め
5日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	チンゲン菜のツナ和え	12日	牛蒡の中華マリネ	ワカメのゴマ風味炒め
5日	エネルギー 199kcal	エネルギー 172kcal	12日	エネルギー 191kcal	エネルギー 171kcal
5日	塩分 2.8g	塩分 1.8g	12日	塩分 1.3g	塩分 2.4g
2月6日	サバの塩焼き	鶏肉と里芋のカレー煮	2月13日	牛肉ときこの柚子風味炒め	あじフライ
6日	キャベツと油揚げの煮浸し	鶏肉と里芋のカレー煮	13日	きのこのバター醤油炒め	小松菜と油揚げの煮浸し
6日	カニ風味サラダ	ミモザサラダ	13日	白菜の生姜和え	田舎煮
6日	肉じゃが	中華うま煮炒め	13日	豆腐の和風煮	ピーマンと竹の子の炒め物
6日	ほうれん草のナムル	大根なます	13日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ピーマンと竹の子の炒め物
6日	エネルギー 236kcal	エネルギー 213kcal	13日	エネルギー 209kcal	エネルギー 186kcal
6日	塩分 2.4g	塩分 2.8g	13日	塩分 2.6g	塩分 2.4g
2月7日	チリソースミートボール	ホッケの白醤油焼き	2月14日	サバのごま風味焼き	鶏肉とキャベツの味噌炒め
7日	ブロッコリーと人参のソテー	インゲンソテー	14日	枝豆とカニカマの煮物	しば漬
7日	大豆五目煮	ほうれん草とタコのにんにく和え	14日	だし巻き玉子	里芋のそぼろあんかけ
7日	すき焼き風煮	白菜とミンチの中華炒め	14日	チャプチェ	豚肉とこんにゃく炒め
7日	中華風もやし炒め	南瓜サラダ	14日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	ほうれん草の煮浸し
7日	エネルギー 255kcal	エネルギー 144kcal	14日	エネルギー 268kcal	エネルギー 193kcal
7日	塩分 2.6g	塩分 1.6g	14日	塩分 1.8g	塩分 2.5g