

【3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かった場合、メニューが一部変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

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
3月1日	ホッケのみりん焼き	トマトオムレツ	3月8日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	サバのおろし煮
	枝豆のおかか和え	人参マリネサラダ		大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	インゲンの利休和え
月	りぼんパスタのペペロン風	厚揚げの煮物	大根と椎茸の煮物	きんぴら蓮根	
	ソーセージのポトフ風	チャーシュー野菜炒め	オクラの梅和え	キャベツと鶏肉の華風炒め	
月	ツナのあっさり煮	牛蒡の胡麻酢和え	エネルギー 212kcal	茄子のサレノ風	
	エネルギー 222kcal	エネルギー 191kcal	塩分 1.9g	エネルギー 227kcal	
3月2日	若鶏の利休焼き	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	3月9日	アジ白醤油風味焼き	鶏肉と里芋のカレー煮
	しば漬	もやしのナムル		山芋とアスパラのお浸し	マカロニマリネサラダ
日	ネギ入りだし巻き玉子	中華風春雨サラダ	牛蒡煮	きのこのすき焼き風	
	野菜炒め	きのこの炒り豆腐	蒸し鶏のネギソース	中華うま煮炒め	
火	チリ豆腐	竹輪と昆布の炒り煮	エネルギー 188kcal	小松菜のおひたし	
	エネルギー 203kcal	エネルギー 202kcal	塩分 2.4g	エネルギー 220kcal	
3月3日	サバの照焼き	豚肉の甘辛炒め	3月10日	ハンバーグデミグラスソース	えびクリームコロッケ
	ピーマンとナスの炒め物	ジャガ芋のスライス蒸し		バターコーン	ほうれん草のナムル
日	柚子風味サラダ	牛肉と根菜の煮物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつま芋サラダ	
	豚肉とこんにゃく炒め	しつとり卵の花	ナスとイタリア野菜の塩炒め	あさり野菜の炒め煮	
水	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	エネルギー 211kcal	枝豆の白和え	春雨の酢の物	
	エネルギー 281kcal	塩分 1.8g	エネルギー 215kcal	エネルギー 291kcal	
3月4日	肉豆腐	白身魚の天ぷら	3月11日	ほうれん草オムレツ	韓国風焼肉炒め
	和風りぼんパスタ	大根漬		インゲンのピーナッツ和え	彩りしんじょう
日	あさりと玉葱の酒蒸し	南瓜のいとこ煮(30g)	1	キャベツのコールスローサラダ	根菜のカボナータ風
	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	貝と青菜の刻み炒め	1	肉じゃが	三色炒め煮
木	わかめと水くわいの酢の物	わかめと水くわいの酢の物	日	うずら豆	エネルギー 252kcal
	エネルギー 230kcal	エネルギー 162kcal	木	エネルギー 211kcal	塩分 2.1g
3月5日	赤魚の塩焼き	豚キムチ	3月12日	豚肉のマヨネーズ炒め	サワラの西京焼き
	ブロッコリーソテー	インゲンときこの生姜風味		1	白菜の煮浸し
日	枝豆とカニカマの煮物	厚揚げの五目あんかけ	2	だし巻き玉子	じゃが芋のそぼろあんかけ
	大根と豚肉の煮物	ミックスビーンズ	日	田舎煮	ビーフン炒め
金	紅白野菜の甘酢和え	エネルギー 150kcal	3	きのこきんぴら	竹輪と野菜の胡麻よごし
	エネルギー 202kcal	塩分 1.7g	金	エネルギー 210kcal	エネルギー 209kcal
3月6日	豚しゃぶ	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	3月13日	牛すきやき(井)	油淋鶏
	芋餡かけ	黄ピーマンマリネ		1	茹でブロッコリー
日	鶏団子の焼き合わせ	海老シューマイ	3	ふろふき大根	シェルマカロニのペペロン風
	ワカメの土佐酢和え	チキンクリームシチュー	日	紅生姜	野菜入りトマトビーンズ
土	エネルギー 153kcal	エネルギー 176kcal	土	エネルギー 219kcal	ツナの玉子とじ
	塩分 2.2g	塩分 2.1g	土	塩分 3.0g	エネルギー 252kcal
3月7日	さんまのふくら生姜煮	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	3月14日	ポークトマト煮	サバのみりん干し焼き
	蒟蒻と露のきやら煮	ブロッコリーと人参のソテー		1	マッシュサラダ
日	コーン春雨サラダ	肉詰めいなり	4	茄子と厚揚げの照り炒め	肉シューマイ
	高野豆腐のがめ煮	野菜の味噌炒め	日	もやしとザーサイ炒め	小松菜と牛肉の炒め物
日	ひじき煮	ほうれん草の辛子和え	日	エネルギー 275kcal	オクラと昆布のたくあんちらし
	エネルギー 244kcal	エネルギー 233kcal	日	塩分 1.8g	エネルギー 261kcal
	塩分 2.7g	塩分 1.9g		塩分 2.0g	