

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
7月15日	煮込みハンバーグ ヤングコーンソテー ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 柚子風味サラダ	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	エネルギー 141kcal 塩分 1.8g	7月15日	白系鱈の照焼き ベジタブルソテー 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め 濃厚ポテトサラダ	豚肉とナスの味噌炒め きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	7月15日	男爵和風酢豚	銀ヒラスのみりん焼き 昆布のごま風味 茄子の胡麻みぞれ和え 筍の土佐煮 鶏豆腐 大根と豚肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し	エネルギー 195kcal 塩分 1.7g
7月16日	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 きのこ生姜炒め オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ	エネルギー 148kcal 塩分 1.3g	7月16日	炭火焼チキン(醤油ソース) 赤ピーマンソテー さつまいもサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え	鮭の醤油幽庵焼き 小松菜の錦和え 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ	エネルギー 182kcal 塩分 1.3g	7月16日	いか入りカツ バターコーン キャベツとツナのレモン酢和え 豆腐の挽肉包み オクラの梅和え	牛肉ときのこの柚子風味炒め ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ ごぼうサラダ	エネルギー 211kcal 塩分 1.9g
7月17日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 きくらげの酢の物	豚肉のジンギスカン風 白菜の錦和え ラタトゥイユ しっとり卵の花	エネルギー 164kcal 塩分 2.1g	7月17日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 人参マリネサラダ 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮	豚肉と筍のネギ塩炒め 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	エネルギー 129kcal 塩分 1.7g	7月17日	豚肉の中華風ピリ辛炒め コンニャクの中華和え あさりと野菜の炒め煮 筍と山菜のきんぴら風	ほうれん草オムレツ 人参のナムル インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 りぼんパスタのペペロン風	エネルギー 153kcal 塩分 2.2g
7月18日	鶏の照焼き 油揚げの玉子炒め 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	赤魚の塩麹焼き キャベツとハムの中煮炒め きんぴら蓮根 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物	エネルギー 211kcal 塩分 1.8g	7月18日	ブルコギ 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	煮込みハンバーグ(トマト) キャベツのコールスローサラダ ブロッコリーのベーコンソテー マーボー豆腐 コーンと玉葱のおかか炒め	エネルギー 164kcal 塩分 1.9g	7月18日	サワラの醤油幽庵焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ナスとイタリア野菜の塩炒め チンゲン菜のソナ和え	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ミモザサラダ 中華うま煮炒め 大根なます	エネルギー 183kcal 塩分 1.9g
7月19日	白身魚の甘酢あん インゲンときのこの生姜風味 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 山芋とアスパラのお浸し	豚肉と青菜のたまご炒め じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め ほうれん草のピーナッツ和え	エネルギー 159kcal 塩分 1.6g	7月19日	サワラの醤油幽庵焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ナスとイタリア野菜の塩炒め チンゲン菜のソナ和え	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ミモザサラダ 中華うま煮炒め 大根なます	エネルギー 162kcal 塩分 1.7g	7月19日	アサリの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 枝豆の白和え	豚肉の甘辛炒め ホッケの白醤油焼き キャベツと油揚げの煮浸し カニ風味サラダ 肉じゃが ほうれん草のナムル	エネルギー 146kcal 塩分 1.8g
7月20日	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 枝豆の白和え	チキンカツ ペペロンチーノマカロニ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	エネルギー 186kcal 塩分 2.6g	7月20日	豚肉の甘辛炒め 大根とウインナーのレモン酢和え 筑前煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの	ホッケの白醤油焼き キャベツと油揚げの煮浸し カニ風味サラダ 肉じゃが ほうれん草のナムル	エネルギー 168kcal 塩分 2.0g	7月20日	牛しぐれ煮 彩りしんじょう カレー風味ソテー 和風りぼんパスタ	ブリの西京焼き ひじき煮 さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え	エネルギー 208kcal 塩分 1.5g
7月21日	牛しぐれ煮 彩りしんじょう カレー風味ソテー 和風りぼんパスタ	ブリの西京焼き ひじき煮 さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え	エネルギー 209kcal 塩分 2.1g	7月21日	サバの塩焼き インゲンソテー ほうれん草とタコのにんにく和え 白菜とミンチの中華炒め 南瓜サラダ	チリソースミートボール ブロッコリーと人参のソテー 大豆五目煮 すき焼き風煮 中華風もやし炒め	エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	7月21日	水	水	エネルギー 254kcal 塩分 2.3g

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。