

【7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。

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
7月1日	アジ白醤油風味焼き 山芋とアスパラのお浸し 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース エネルギー 169kcal 塩分 1.4g	鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 小松菜のおひたし エネルギー 186kcal 塩分 1.8g	チキンステーキ(オニオンソース) 赤ピーマンマリネ 海老ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 枝豆のおかか和え エネルギー 196kcal 塩分 1.3g	赤魚の粕漬け焼き 大根煮 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 213kcal 塩分 1.4g
7月2日	ハンバーグデミグラスソース バターコーン ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え エネルギー 215kcal 塩分 2.5g	鶏肉とキャベツの味噌炒め さつまいもサラダ あさりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物 エネルギー 229kcal 塩分 2.0g	いかの天ぷらカレー南蛮 大豆のオリブ炒め シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 226kcal 塩分 2.1g	豚肉とピーマンのペッパー炒め 大根のオリブ炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 171kcal 塩分 1.6g
7月3日	えび入りカツ インゲンのピーナッツ和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが うずら豆 エネルギー 232kcal 塩分 1.6g	韓国風焼肉炒め 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色炒め煮 エネルギー 212kcal 塩分 2.0g	和風ハンバーグ もやしのナムル ナスのトマトソース 野菜のパジル炒め 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 207kcal 塩分 2.1g	アジの塩焼き 白菜の中華マリネ エノキ茸の煮浸し あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮 エネルギー 163kcal 塩分 1.8g
7月4日	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 きのこきんぴら エネルギー 180kcal 塩分 1.7g	サワラの西京焼き 白菜の煮浸し じゃが芋のそぼろあんかけ ビーフン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 196kcal 塩分 1.4g	白身魚フライ インゲンソテー 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー エネルギー 186kcal 塩分 1.6g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大根さくら漬 チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ エネルギー 170kcal 塩分 2.1g
7月5日	牛すきやき(井) ふるふき大根 紅生姜 エネルギー 168kcal 塩分 2.3g	油淋鶏 茹でブロッコリー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子炒め エネルギー 225kcal 塩分 1.8g	豚ちり鍋風 甘酢蓮根 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え エネルギー 151kcal 塩分 1.7g	ブリの生姜煮 人参のナムル 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物 エネルギー 214kcal 塩分 2.6g
7月6日	ポークトマト煮 濃厚ポテトサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	サバのみりん干し焼き 三色和え ブロッコリーのベーコンソテー 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 218kcal 塩分 1.7g	サワラの味噌幽庵焼き 三色和え 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 146kcal 塩分 1.3g	牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の柚子和え イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート エネルギー 178kcal 塩分 1.4g
7月7日	モウカの竜田揚げ(醤油ソース) 大根しょうゆ漬 ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン酢和え エネルギー 154kcal 塩分 2.1g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 180kcal 塩分 2.1g	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	シーフードカレー タマゴマカロニサラダ 福神漬 エネルギー 187kcal 塩分 2.4g