

【10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
10月1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 チンゲン菜ともやしのナムル	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ 豆腐の和風煮 ワカメの酢の物	金	豚の生姜焼き じゃがバター あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのレモン酢和え	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬
	エネルギー 137kcal 塩分 2.2g	エネルギー 154kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 240kcal 塩分 1.8g	エネルギー 180kcal 塩分 2.3g
10月2日	サワラの煮付け ハムとキャベツのマリネ 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	豚肉とゴボウの生姜煮 蓮根レモン漬 牛肉入り野菜の甘辛煮 蒟蒻と露のきやら煮	土	クロquette 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	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 223kcal 塩分 2.2g	エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 227kcal 塩分 1.7g	エネルギー 209kcal 塩分 2.2g
10月3日	鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーソテー しっとり卵の花 イカと大根の炒め煮 インゲンの胡麻和え	鮭のごま風味焼き 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	日	チキンステーキ(トマトソース) 緑ピーマンソテー ジャーマンポテト 豚肉と玉葱の味噌炒め 甘酢蓮根	豚すき 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 ナスとイタリア野菜の塩炒め 青菜とコーンのソテー
	エネルギー 176kcal 塩分 1.8g	エネルギー 218kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 210kcal 塩分 1.2g	エネルギー 150kcal 塩分 1.7g
10月4日	ブリの照焼き 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	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 ワカメのゴマ風味炒め	月	サワラのもろみ焼き 大根なます 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 昆布のピリ辛風味	和風ハンバーグ 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 ツナのあっさり煮
	エネルギー 197kcal 塩分 1.5g	エネルギー 163kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 190kcal 塩分 1.6g	エネルギー 203kcal 塩分 2.4g
10月5日	牛肉と野菜のオイスター炒め ビーンズサラダ 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え	八宝菜 タマゴマカロニサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え	火	鶏の照焼き 筍の土佐煮 酢豚風炒め 小松菜の菜種和え	焼肉 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 187kcal 塩分 1.9g	エネルギー 186kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 208kcal 塩分 1.7g	エネルギー 176kcal 塩分 1.9g
10月6日	ツナオムレツ 塩枝豆 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	鶏のスライス炒め 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え	水	鮭の粕漬け焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ブロッコリーのベーコンソテー 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮	とんかつ 青菜のナムル 濃厚ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め
	エネルギー 158kcal 塩分 1.8g	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 171kcal 塩分 1.4g	エネルギー 247kcal 塩分 1.7g
10月7日	味噌つくね 茹でブロッコリー シェルマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮浸し ほうれん草の磯辺和え	赤魚の煮付け 茹でインゲン 白菜の炒め漬 ニラと豚肉の味噌炒め 青物の昆布み	木	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 チャーシュー野菜炒め 白菜の錦和え	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) ワカメの青ジソサラダ 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 259kcal 塩分 2.3g	エネルギー 145kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 137kcal 塩分 1.9g	エネルギー 140kcal 塩分 2.3g