

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	ホッケのみりん焼き きのこきんぴら 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子どじ 大根の甘酢漬	トマトオムレツ 人参マリネサラダ 厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え	豚肉とアスパラのピリ辛炒め サバのおろし煮 インゲンの利休和え 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	サバのおろし煮 インゲンの利休和え きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレノ風	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	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
金	エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	エネルギー 145kcal 塩分 1.9g	エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	エネルギー 205kcal 塩分 1.3g	エネルギー 143kcal 塩分 1.6g	エネルギー 180kcal 塩分 2.1g
10月16日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 枝豆のおかか和え 中華風春雨サラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	若鶏の利休焼き しば漬 南瓜煮 きのこの炒り豆腐(C) 切干ゆず風味	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	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	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	赤魚の粕漬焼き 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
土	エネルギー 237kcal 塩分 2.4g	エネルギー 153kcal 塩分 2.1g	エネルギー 165kcal 塩分 1.8g	エネルギー 186kcal 塩分 1.8g	エネルギー 196kcal 塩分 1.3g	エネルギー 213kcal 塩分 1.4g
10月17日	サバの照焼き ピーマンとナスの炒め物 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豚肉とナスの味噌炒め 枝豆とカニカマの煮物 牛肉と根菜の煮物 しっとり卵の花	ハンバーグデミグラスソース ベジタブルソテー 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	チキンオムレツ 赤ピーマンソテー さつまいもサラダ あざりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物	白身魚の甘酢あん 大豆のオリーブ炒め 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)	豚肉とピーマンのペッパー炒め 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
日	エネルギー 248kcal 塩分 1.5g	エネルギー 230kcal 塩分 1.7g	エネルギー 213kcal 塩分 2.5g	エネルギー 207kcal 塩分 2.1g	エネルギー 233kcal 塩分 2.0g	エネルギー 171kcal 塩分 1.6g
10月18日	豚肉の甘辛炒め 和風りぼんパスタ あざりと玉葱の酒蒸し 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	鶏団子の酢豚風 大学芋 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物	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	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		
月	エネルギー 183kcal 塩分 2.1g	エネルギー 190kcal 塩分 1.9g	エネルギー 232kcal 塩分 1.6g	エネルギー 212kcal 塩分 2.0g		
10月19日	赤魚の塩焼き ブロッコリーソテー ジャガ芋のスパイス蒸し 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	豚キムチ インゲンときのこの生姜風味 麩チャンブルー ミックスビーンズ	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	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		
火	エネルギー 158kcal 塩分 1.7g	エネルギー 191kcal 塩分 1.7g	エネルギー 180kcal 塩分 1.7g	エネルギー 196kcal 塩分 1.4g		
10月20日	肉豆腐 芋餡かけ 鶏団子の炊き合わせ ワカメの土佐酢和え	銀ヒララの西京焼き 黄ピーマンマリネ マカロニサラダ チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え	牛すきやき(井) ふるふき大根 紅生姜	油淋鶏 茹でブロッコリー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りマトビーンズ ツナの玉子炒め		
水	エネルギー 167kcal 塩分 2.1g	エネルギー 192kcal 塩分 1.6g	エネルギー 168kcal 塩分 2.3g	エネルギー 221kcal 塩分 1.8g		
10月21日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 蒟蒻と露のきやら煮 コーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 ひじき煮	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ブロッコリーと人参のソテー 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	ポークマト煮 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	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		
木	エネルギー 124kcal 塩分 1.6g	エネルギー 209kcal 塩分 1.4g	エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	エネルギー 218kcal 塩分 1.7g		

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。