

# 【11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	
1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	1	アリの生姜煮	1	海鮮チリソース炒め	1	豚肉のジンギスカン風
1	ヤングコーンソテー	1	白菜の中華マリネ	1	大根の煮物洋風仕立て	1	白菜の錦和え
月	ナスのトマトソース	月	エノキ茸の煮浸し	8	炒り鶏	8	ラダトゥイユ
1	野菜のバジル炒め	1	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	日	きくらげの酢の物	日	しっとり卵の花
日	小松菜と玉葱のツナ和え	日	ずき昆布煮	月	エネルギー 164kcal	月	エネルギー 144kcal
月	エネルギー 192kcal	月	エネルギー 203kcal	月	塩分 2.1g	月	塩分 1.6g
	塩分 1.6g		塩分 1.8g				
1	白身魚フライ	1	ハンバーグ(おろしポン酢)	1	鶏の照焼き	1	赤魚の塩麹焼き
1	インゲンソテー	1	大根さくら漬	1	油揚げの玉子炒め	1	キャベツとハムの中華炒め
月	山芋のガーリック風味	月	チンゲン菜ともやしのナムル	9	野菜の味噌炒め	9	きんぴら蓮根
2	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	2	豆腐の和風煮	日	ほうれん草のおかか和え	日	大根と人参のそぼろ煮
日	きのこちくわの和風ソテー	日	ゴマドレサラダ	火	エネルギー 223kcal	火	小松菜とザーサイの炒め物
火	エネルギー 186kcal	火	エネルギー 169kcal	火	塩分 1.9g	火	エネルギー 137kcal
	塩分 1.6g		塩分 2.2g				塩分 1.7g
1	豚ちり鍋風	1	アジの塩焼き	1	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ)	1	豚肉と青菜のたまご炒め
1	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	1	人参のナムル	1	インゲンときのこの生姜風味	1	ポテトソテー
月	洋風けんちん煮	月	大根とカニカマの煮物	1	竹の子と人参のおかか煮	1	キャベツと鶏肉の華風炒め
3	小松菜の胡麻和え	3	筍と玉子の中華風炒め	0	ニラと豚肉の味噌炒め	0	ほうれん草のピーナッツ和え
日	エネルギー 141kcal	日	ひじきとじゃが芋の煮物	日	お豆の甘煮	日	エネルギー 190kcal
水	エネルギー 141kcal	水	エネルギー 156kcal	水	エネルギー 176kcal	水	エネルギー 190kcal
	塩分 1.7g		塩分 2.6g		塩分 2.0g		塩分 1.7g
1	サワラの味噌幽庵焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物	1	あざりの深川煮(井)	1	チキンカツ
1	二色和え	1	ほうれん草の柚子和え	1	五目野菜の甘酢和え	1	ペペロンチーノマカロニ
月	甘酢蓮根	月	イカと大根の炒め煮	1	枝豆の白和え	1	南瓜のいとこ煮(30g)
4	きのこの炒り豆腐	4	りんごのコンポート	1	エネルギー 186kcal	1	チャーシュー野菜炒め
日	キャベツと挽肉の玉子炒め	日	エネルギー 139kcal	日	塩分 2.6g	日	切干大根と小松菜の煮物
木	エネルギー 168kcal	木	エネルギー 139kcal	木	エネルギー 186kcal	木	エネルギー 208kcal
	塩分 1.2g		塩分 1.8g		塩分 2.6g		塩分 1.5g
1	豆腐と豚肉の中華炒め	1	シーフードカレー	1	牛しぐれ煮	1	アリの西京焼き
1	じゃが芋の梅おかか	1	タマゴマカロニサラダ	1	シューマイ	1	ひじき煮
月	鶏ゴボウ	月	福神漬	1	カレー風味ソテー	1	さつま芋のバター炒め
5	ソーセージときのこのニンニク風味	5	エネルギー 165kcal	2	和風りぼんパスタ	2	あざりと玉葱のにんにく醤油
日	エネルギー 165kcal	日	エネルギー 187kcal	日	エネルギー 252kcal	日	蓮根の梅和え
金	塩分 1.8g	金	塩分 2.4g	金	塩分 2.0g	金	エネルギー 260kcal
							塩分 1.6g
1	煮込みハンバーグ	1	ズッキーニとチキンのトマト煮	1	白糸鱈の照焼き	1	豚肉とナスの味噌炒め
1	もやしのナムル	1	南瓜煮洋風仕立て	1	ベジタブルソテー	1	きんぴらごぼう
月	ほうれん草のおひたし	月	野菜炒め	1	海鮮ビーフン炒め	1	親子煮
6	ヘルシーチンジャオ	6	蓮根の胡麻和え	3	ダラモサラダ	3	ワカメとカニカマのゴマ風味
日	ツナとキャベツの炒め物	日	エネルギー 171kcal	土	エネルギー 170kcal	土	エネルギー 175kcal
土	エネルギー 171kcal	土	エネルギー 184kcal	土	塩分 1.8g	土	塩分 2.0g
	塩分 2.2g		塩分 1.8g				
1	ホイコーロー	1	サバの味噌煮	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	銀ヒラスのみりん焼き
1	竹の子のピリ辛炒め	1	きのこ生姜炒め	1	小松菜の錦和え	1	赤ピーマンソテー
月	高野豆腐のがめ煮	月	オクラとコーンのおろし和え	1	パンブキンサラダ	1	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
7	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	7	貝と青菜の刻み炒め	4	茄子とオクラのトマトソース煮	4	野菜のごま味噌煮
日	エネルギー 169kcal	日	磯わかめ	日	三色酢味噌和え	日	サウザンサラダ
日	エネルギー 169kcal	日	エネルギー 184kcal	日	エネルギー 183kcal	日	エネルギー 160kcal
	塩分 1.6g		塩分 2.4g		塩分 1.3g		塩分 1.4g