

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1	プルコギ	1	豚肉の中華風どり辛炒め	1	ほうれん草オムレツ	1	ブリの照焼き	1	鶏の柚子胡椒焼き
1	人参マリネサラダ	1		1		1	人参のナムル	1	ブロッコリーソテー	1	三色和え
1	小松菜の辛子和え	2	南瓜と蓮根のハニーソース	2	コンニャクの中華和え	2	インゲンのピーナッツ和え	2	じゃが芋のマーボー炒め	2	どり辛こんにゃく
1	厚揚げの五目あんかけ	2	味噌田菜	2	あさり野菜の炒め煮	2	おでん風煮物	2	豚バラ肉と根菜の味噌煮	2	けんちん煮
5	さつま芋の甘露煮	2	ほうれん草の磯辺和え	2	筍と山菜のきんぴら風	2	りぼんパスタのベベロン風	2	ほうれん草のおひたし	2	インゲンの胡麻和え
日		日		日		日		日		日	
月	エネルギー 129kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 166kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 153kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 159kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 252kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 180kcal 塩分 1.7g
1	豚肉と筍のネギ塩炒め	1	サワラの醤油幽庵焼き	1	ブリのおろし煮	1	ハッシュドビーフ	1	豚キムチ鍋風	1	鮭のごま風味焼き
1		1	キャベツのコールスローサラダ	1	ほうれん草のベーコン和え	1		1		1	山芋とアスパラのお浸し
1	大豆サラダ	2	ブロッコリーのベーコンソテー	2	さつまいもサラダ	2	ツナのあっさり煮	2	南瓜と蓮根のハニーソース	2	ひじきと大豆の煮物
1	大根と椎茸の煮物	3	マーボー豆腐	3	海老の和風玉子とじ	3	ミモザ風はんぺん温サラダ	3	野菜入りトマトビーンズ	3	イカと大根の炒め煮
6	オクラと昆布のたくあんちらし	3	コーンと玉葱のおかか炒め	日	蓮根の胡麻和え	日	キャベツのおかか和え	日	ワカメのゴマ風味炒め	日	味噌風味きんぴらごぼう
日		日		火		火		火		火	
火	エネルギー 140kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 208kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 232kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 154kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 203kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 175kcal 塩分 1.5g
1	煮込みハンバーグ(トマト)	1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1	豚しゃぶ	1	銀ヒラシの照り焼き				
1	梅春雨	1		1		1	ジェルマカロニ				
1	えのきのおろし和え	2	ミモザサラダ	2	柚子風味サラダ	2	エノキ茸の煮浸し				
1	ナスとイタリア野菜の塩炒め	2	中華うま煮炒め	2	きのこの炒り豆腐	2	肉野菜炒め				
7	ほうれん草のナムル	2	大根なます	日	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	牛蒡の中華マリネ				
日		日		水		水					
水	エネルギー 159kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 150kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 183kcal 塩分 1.4g				
1	豚肉の甘辛炒め	1	サバの塩焼き	1	あじフライ	1	野菜と豚肉のカレー炒め				
1		1	キャベツと油揚げの煮浸し	1	きのこのバター醤油炒め	1					
1	カリフラワーのレモンマリネ	2	カニ風味サラダ	2	小松菜と油揚げの煮浸し	2	白菜の生姜和え				
1	筑前煮	2	肉じゃが	2	がんもの含め煮	2	田舎煮				
8	切り昆布とさつま揚げの煮もの	5	チンゲン菜のツナ和え	5	ピーマンと竹の子の炒め物	5	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め				
日		日		木		木					
木	エネルギー 149kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 197kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 195kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 157kcal 塩分 1.8g				
1	ホッケの白醤油焼き	1	チリソースミートボール	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	サバのごま風味焼き				
1	インゲンソテー	1	ブロッコリーと人参のソテー	1	しば漬	1	枝豆とカニカマの煮物				
1	ほうれん草とタコのんにく和え	2	大豆五目煮	2	里芋のそぼろあんかけ	2	キャベツの旨味ソースかけ				
1	白菜とミンチの中華炒め	2	すき焼き風煮	2	豚肉とこんにゃく炒め	2	茄子と厚揚げの照り炒め				
9	南瓜サラダ	6	中華風もやし炒め	日	ほうれん草の煮浸し	日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)				
日		日		金		金					
金	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 254kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 250kcal 塩分 2.0g				
1	男爵和風酢豚	1	鮭の味噌幽庵焼き	1	牛肉のトマト煮	1	ロールキャベツ煮				
1		1	昆布のごま風味	1		1	赤ピーマンマリネ				
1	茄子の胡麻みぞれ和え	2	栗ぜんざい	2	マカロニサラダ	2	南瓜煮				
2	鶏豆腐	2	大根と豚肉の煮物	2	豆腐の和風煮	2	あさりとほうれん草の玉子とじ				
0	オクラの梅和え	7	ほうれん草のバターソテー	日	ワカメの酢の物	日	チンゲン菜ともやしのナムル				
日		日		土		土					
土	エネルギー 191kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 177kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 154kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 137kcal 塩分 2.2g				
1	いか入りカツ	1	牛肉ときのこの柚子風味炒め	1	豚肉とゴボウの生姜煮	1	サワラの煮付け				
1	バターコーン	1		1		1	ハムとキャベツのマリネ				
1	キャベツとツナのレモン酢和え	2	ミックスビーンズ	2	蓮根レモン漬	2	切干大根煮				
2	豆腐の挽肉包み	8	鶏団子の炊き合わせ	日	牛肉入り野菜の甘辛煮	日	糸コンと鶏肉の煮物				
日		日		日		日					
日	エネルギー 206kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 238kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 165kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 221kcal 塩分 2.0g				

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。