

| 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 | ピリ辛こんにゃく |
| 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 | りぼんパスタのペペロン風 | 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 | 3 | 蓮根の胡麻和え | 3 | キャベツのおかか和え | 3 | ワカメのゴマ風味炒め | 3 | 味噌風味きんぴらごぼう |
| 日 | | 日 | | 日 | | 日 | | 日 | | 日 | |
| 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 | 2 | ワカメとカニカマのゴマ風味 | 2 | 牛蒡の中華マリネ | | | | |
| 日 | | 日 | | 日 | | 日 | | | | | |
| 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 | | 日 | | 日 | | | | | |
| 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 | | | | |
| 1 | 南瓜サラダ | 6 | 中華風もやし炒め | 6 | ほうれん草の煮浸し | 6 | 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) | | | | |
| 日 | | 日 | | 日 | | 日 | | | | | |
| 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 | | | | |
| 1 | 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 | | | | |
| 2 | オクラの梅和え | 7 | ほうれん草のバターソテー | 7 | ワカメの酢の物 | 7 | チンゲン菜ともやしのナムル | | | | |
| 日 | | 日 | | 日 | | 日 | | | | | |
| 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 | | | | |
| 1 | 豆腐の挽肉包み | 2 | 鶏団子の炊き合わせ | 2 | 牛肉入り野菜の甘辛煮 | 2 | 糸コンと鶏肉の煮物 | | | | |
| 2 | チンゲン菜の煮浸し | 8 | ごぼうサラダ | 8 | 麹と落のきやら煮 | 8 | オクラと昆布のたくあんちらし | | | | |
| 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。