

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|-------|---|--|--|---|--|---|
| 6月15日 | 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 エネルギー 213kcal 塩分 1.9g | 赤魚の粕漬け焼き 大根煮 油揚げとこんにゃくの白和え はんぺんと野菜の田舎煮 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 134kcal 塩分 1.6g | 6月2日 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 146kcal 塩分 2.3g | 鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 207kcal 塩分 1.8g | 6月9日 牛肉と野菜のオイスター炒め 白菜の中華マリネ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 196kcal 塩分 2.0g | 6月9日 鮭の醤油幽庵焼き 白菜の中華マリネ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 171kcal 塩分 1.7g |
| 6月16日 | 鶏の柚子胡椒焼き バターコーン シュルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 221kcal 塩分 1.9g | 豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 165kcal 塩分 1.9g | 6月2日 プルコギ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 167kcal 塩分 1.7g | 白身魚の甘酢あん インゲンのピーナッツ和え ポテトソテー 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ エネルギー 165kcal 塩分 2.6g | 6月3日 和風ハンバーグ もやしのナムル パンプキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え エネルギー 206kcal 塩分 2.3g | 6月3日 鶏の照焼き ひじき煮 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ エネルギー 181kcal 塩分 1.8g |
| 6月17日 | 牛肉ときのこの柚子風味炒め ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 207kcal 塩分 1.8g | 白糸鱈の照焼き 塩枝豆 エノキ茸の煮浸し あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮 エネルギー 142kcal 塩分 1.8g | 6月4日 赤魚の煮付け 山芋とアスパラのお浸し 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ エネルギー 158kcal 塩分 2.0g | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 油揚げの玉子炒め ラダツイユ しっとり卵の花 エネルギー 182kcal 塩分 1.8g | | |
| 6月18日 | あじフライ しば漬 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー エネルギー 190kcal 塩分 2.2g | 鶏肉とキャベツの味噌炒め チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ エネルギー 176kcal 塩分 1.8g | 6月5日 筍と鶏肉のクリーム煮 白身魚の甘酢あん 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 127kcal 塩分 2.0g | いかの天ぷらカレー南蛮 菊蕪と露のきやら煮 きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 176kcal 塩分 1.8g | | |
| 6月19日 | ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え エネルギー 155kcal 塩分 1.7g | 銀ヒラスのみりん焼き 茹でインゲン 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物 エネルギー 161kcal 塩分 2.3g | 6月6日 ツナオムレツ シュルマカロニ 五目野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え エネルギー 169kcal 塩分 1.7g | 豚すき オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め かぼちゃんソテー エネルギー 153kcal 塩分 1.6g | | |
| 6月20日 | 洋風ロールキャベツ(コンソメ) 赤ピーマンマリネ 甘酢蓮根 和風カレー煮 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 136kcal 塩分 1.6g | 豚肉とゴボウの生姜煮 ほうれん草のバターソテー イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート エネルギー 159kcal 塩分 1.8g | 6月7日 チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき エネルギー 143kcal 塩分 1.8g | コロケ 大豆のオリーブ炒め 南瓜のいどこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 234kcal 塩分 2.0g | | |
| 6月21日 | 牛肉のトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 169kcal 塩分 1.8g | サワラの味噌幽庵焼き キャベツの旨味ソースかけ マカロニマリネサラダ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草の柚子和え エネルギー 187kcal 塩分 1.6g | 6月8日 白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) きのこ生姜炒め シューマイ 肉じゃが 和風りぼんバスタ エネルギー 245kcal 塩分 2.8g | チキンステーキ(トマトソース) 緑ピーマンソテー さつま芋のバター炒め あさり玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え エネルギー 222kcal 塩分 1.4g | | |

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。