

# 【6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
6月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	若鶏の利休焼き	6月8日	アジ白醤油風味焼き	豚肉とアスパラのピリ辛炒め
	ピーマンとナスの炒め物	しば漬		山芋とアスパラのお浸し	
	タコの夏野菜サラダ梅風味	南瓜煮		マカロニサラダ	厚揚げのかか煮
	野菜炒め	きのこの炒り豆腐		きのこのすき焼き風	ポークビーンズ
水	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味	水	蒸し鶏のネギソース	小松菜のおひたし
	エネルギー 220kcal 塩分 2.6g	エネルギー 162kcal 塩分 1.9g		エネルギー 198kcal 塩分 2.0g	エネルギー 153kcal 塩分 1.7g
6月2日	サバの照焼き	豚肉とナスの味噌炒め	6月9日	ハンバーグデミグラスソース	韓国風焼肉炒め
	牛蒡の当座煮			ベジタブルソテー	
	柚子風味サラダ	枝豆のおかか和え		ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ
	豚肉とこんにゃく炒め	ハムと玉葱の玉子とじ		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	あさり野菜の炒め煮
木	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	しとり卵の花	木	枝豆の白和え	春雨の酢の物
	エネルギー 255kcal 塩分 1.7g	エネルギー 218kcal 塩分 1.7g		エネルギー 210kcal 塩分 2.4g	エネルギー 234kcal 塩分 2.1g
6月3日	豚肉の甘辛炒め	鶏団子の酢豚風	6月10日	えび入りカツ	白菜と豚肉のうま煮
	マカロニのペペロン風	大学芋		インゲンの利休和え	彩りしんじょう
	あさり玉葱の酒蒸し	貝と青菜の刻み炒め		キャベツのコールスローサラダ	根菜のカボナータ風
	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	わかめと水くわいの酢の物		肉じゃがカレー風味	三色炒め煮
金	エネルギー 198kcal 塩分 2.1g	エネルギー 197kcal 塩分 1.9g	金	はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮
	エネルギー 198kcal 塩分 2.1g	エネルギー 197kcal 塩分 1.9g		エネルギー 224kcal 塩分 1.9g	エネルギー 180kcal 塩分 2.0g
6月4日	赤魚の塩麴焼き	豚キムチ鍋風	6月11日	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの西京焼き
	ブロッコリーソテー			インゲンの煮浸し	白菜の煮浸し
	インゲンときのこの生姜風味	芋餡かけ		チンゲン菜の煮浸し	里芋とこんにゃくの味噌煮
	オクラソーセージ大豆ソテー	麩チャンプルー		ポトフ風	ビーフン炒め
土	きくらげの酢の物	ミックスビーンズ	土	きのこきんぴら	竹輪と野菜の胡麻よごし
	エネルギー 164kcal 塩分 1.6g	エネルギー 190kcal 塩分 1.8g		エネルギー 185kcal 塩分 1.8g	エネルギー 190kcal 塩分 1.5g
6月5日	肉豆腐	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	6月12日	あさりの深川煮(井)	油淋鶏
		黄ピーマンマリネ			茹でブロッコリー
	ジャガ芋のスパイス蒸し	和風りぼんパスタ		ふろふき大根	シェルマカロニのペペロン風
	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	チキンクリームシチュー		野菜入りトマトビーンズ	ツナの玉子炒め
日	ワカメの土佐酢和え	コンニャクの中華和え	日	紅生姜	ツナの玉子炒め
	エネルギー 208kcal 塩分 2.0g	エネルギー 143kcal 塩分 1.9g		エネルギー 150kcal 塩分 3.5g	エネルギー 223kcal 塩分 1.8g
6月6日	白身魚フライ	チキンスターキ(中華甘酢ソース)	6月13日	ポークトマト煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
	インゲンのピーナッツ和え	ブロッコリーと人参のソテー		濃厚ポトフサラダ	カリフラワーとブロッコリーの冷菜
	ゴーチン春雨サラダ	肉詰めいなり		茄子と厚揚げの照り炒め	小松菜と牛肉の炒め物
	四色豆腐	野菜の味噌炒め		もやしとザーサイ炒め	オクラと昆布のたくあんちらし
月	ひじき煮	ほうれん草の辛子和え	月	エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g
	エネルギー 161kcal 塩分 1.7g	エネルギー 210kcal 塩分 1.4g		エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	エネルギー 160kcal 塩分 1.8g
6月7日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	サバのおろし煮	6月14日	モウカのバジル風味焼き	鶏肉とナスのチリソース
		蒟蒻と露のきやら煮		大根しょうゆ漬	
	南瓜煮洋風仕立て	きんぴら蓮根		ズッキーニとアスパラのソテー	豆腐の柚子あんかけ
	大根と椎茸の煮物	キャベツと鶏肉の華風炒め		じゃが芋と椎茸の煮物	チーズオムレツ
火	オクラの梅和え	茄子のサレルノ風	火	キャベツとツナのレモン和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの
	エネルギー 143kcal 塩分 1.8g	エネルギー 214kcal 塩分 1.6g		エネルギー 150kcal 塩分 2.4g	エネルギー 201kcal 塩分 2.1g