

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	ブルコギ 竹の子のピリ辛炒め 野菜の味噌炒め じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 180kcal 塩分 1.8g	鮭の塩焼き インゲンのピーナッツ和え ポテトソテー 大根と豚肉の煮物 磯わかめ エネルギー 154kcal 塩分 2.8g	鶏肉ときのこのトマト煮 パンパキンサラダ 海鮮ビーフン炒め 三色酢味噌和え エネルギー 201kcal 塩分 1.8g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 蓮根の梅和え エネルギー 136kcal 塩分 1.8g	鶏肉と里芋のカレー煮 キャベツとツナのレモン和え 豆腐の挽肉包み チンゲン菜の煮浸し エネルギー 168kcal 塩分 1.7g	豚肉と筍のネギ塩炒め ミックスビーンズ あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 205kcal 塩分 1.8g
10月16日	トマトオムレツ 山芋とアスパラのお浸し 大根の煮物洋風仕立て 根菜のカボナータ風 豆腐の煮やっこ エネルギー 135kcal 塩分 1.7g	野菜と豚肉のカレー炒め 油揚げの玉子炒め フラットアイユ しとり卵の花 エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	牛しぐれ煮 小松菜の辛子和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮 エネルギー 174kcal 塩分 1.7g	とんかつ キャベツのコールスローサラダ 南瓜と蓮根のハニースープ 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 215kcal 塩分 1.6g	肉豆腐 コンニャクの中華和え 鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し エネルギー 151kcal 塩分 1.8g	鶏唐揚げのチリソース掛け もやしのナムル インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 203kcal 塩分 2.2g
10月17日	筍と鶏肉のクリーム煮 白菜の錦和え 野菜かき揚げ(天ぷら用たれ付き) 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 138kcal 塩分 1.5g	豚肉と野菜のおろしポン酢 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 122kcal 塩分 1.6g	海鮮チリソース炒め 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 174kcal 塩分 2.1g	鶏の照焼き ひじき煮 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 183kcal 塩分 1.7g	豚キムチ鍋風 銀ヒラスの西京焼き インゲンの利休和え 彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 蓮根の胡麻和え エネルギー 189kcal 塩分 2.1g	銀ヒラスの西京焼き インゲンの利休和え 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし エネルギー 192kcal 塩分 1.5g
10月18日	自身魚の甘酢あん シェルマカロニ 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 175kcal 塩分 1.7g	牛肉とポテトのガリパタソース 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 かぼちゃソテー エネルギー 211kcal 塩分 1.7g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き えのきのおろし和え 白菜とミンチの中華炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 173kcal 塩分 2.0g	バサのレモンベッパー焼き 人参マリネサラダ 厚揚げのそぼろ煮 中華うま煮炒め ほうれん草のナムル エネルギー 208kcal 塩分 2.6g		
10月19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 145kcal 塩分 1.8g	コロッケ 大豆のオリーブ炒め 南瓜のいとこ煮(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	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ピーマンとナスの炒め物 カリフラワーのレモンマリネ すき焼き風煮 大根なます エネルギー 215kcal 塩分 2.3g	豚肉とナスの味噌炒め カニ風味サラダ 中華風鶏きんぴら チンゲン菜のツナ和え エネルギー 231kcal 塩分 1.9g		
10月20日	サバの甘酢あん風 きのこ生姜炒め シューマイ 肉じゃが 和風りぼんパスタ エネルギー 260kcal 塩分 1.8g	油淋鶏 緑ピーマンソテー さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 サウザンサラダ エネルギー 242kcal 塩分 1.9g	ツナオムレツ きのこのバター醤油炒め ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 南瓜サラダ エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	若鶏の利休焼き 牛蒡の当座煮 ツナのあさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め エネルギー 191kcal 塩分 1.8g		
10月21日	牛肉と野菜のオイスター炒め 青菜のナムル 茄子とオクラのトマトソース煮 濃厚ポテトサラダ エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	ロールキャベツ クリームソース 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 152kcal 塩分 2.0g	サバの照焼き しば漬 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ゴボウ わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 268kcal 塩分 2.2g	牛すきやき(井) タマゴマカロニサラダ 大根さくら漬 エネルギー 212kcal 塩分 2.5g		

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。