

【10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	
10月1日	煮込みハンバーグ キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 214kcal 塩分 2.3g	10月1日	牛肉とエリンギの玉子炒め さつまいもサラダ 炒り鶏 栗入りひじきの煮物 エネルギー 253kcal 塩分 1.9g	10月1日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き シエルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 226kcal 塩分 1.9g	10月1日	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 166kcal 塩分 1.9g
10月2日	あじフライ インゲンの利休和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃがカレー風味 春雨の酢の物 エネルギー 198kcal 塩分 1.8g	10月2日	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう 高野豆腐のがめ煮 三色炒め煮 エネルギー 168kcal 塩分 2.0g	10月2日	青椒肉絲 エノキ茸の煮浸し 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 139kcal 塩分 1.7g	10月2日	白糸鱈の照焼き 塩枝豆 ナスのトマトソース あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て ずき昆布煮 エネルギー 170kcal 塩分 1.6g
10月3日	豚肉のマヨネーズ風味炒め チンゲン菜の煮浸し ポトフ風 きのこきんぴら エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	10月3日	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 野菜入り外マトビーンズ 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 236kcal 塩分 2.0g	10月3日	えび入りカツ 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 214kcal 塩分 2.2g	10月3日	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 173kcal 塩分 1.8g
10月4日	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜 エネルギー 150kcal 塩分 2.9g	10月4日	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー シエルマカロニのペペロン風 ビーフン炒め ツナの玉子炒め エネルギー 204kcal 塩分 1.3g	10月4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 157kcal 塩分 1.7g	10月4日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風味炒め ひじきじゃが芋の煮物 エネルギー 201kcal 塩分 2.7g
10月5日	豚肉と白いんげんのトマト煮 タラモサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め エネルギー 273kcal 塩分 2.0g	10月5日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 ブロッコリーのベーコンソテー チーズオムレツ オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 187kcal 塩分 2.0g	10月5日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) インゲンソテー 甘酢蓮根 和風カレー煮 りんごのコンポート エネルギー 126kcal 塩分 1.6g	10月5日	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 キャベツと挽肉の玉子炒め エネルギー 162kcal 塩分 1.8g
10月6日	鶏肉とナッツのチリソース ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン和え エネルギー 175kcal 塩分 1.7g	10月6日	和風ロールキャベツ 赤ピーマンマリネ 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 切り昆布とさつま揚げの煮もの エネルギー 115kcal 塩分 2.0g	10月6日	韓国風焼肉炒め じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 ほうれん草の柚子和え エネルギー 190kcal 塩分 1.8g	10月6日	ブリの生姜煮 三色和え マカロニマリネサラダ 貝と青菜の刻み炒め ソーセージときのこのニンニク風味 エネルギー 229kcal 塩分 2.1g
10月7日	モウカのバジル風味焼き 大根しょうゆ漬 海老ポテトサラダ 肉野菜炒め 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 209kcal 塩分 2.6g	10月7日	牛肉のトマト煮 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 137kcal 塩分 1.8g	10月7日	豆腐と豚肉の中華炒め 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 139kcal 塩分 1.8g	10月7日	鶏の柚子胡椒焼き 緑ピーマンマリネ 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 204kcal 塩分 1.8g