

【11月】普通食献立表



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	
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	豚肉の甘辛炒め	1	韓国風焼肉炒め	1	鶏団子の酢豚風
1	黄ピーマンマリネ	1		1	濃厚ポテトサラダ	1	ひじきと大豆の煮物
月	さつまいもサラダ	月	エノキ茸の煮浸し	月	はんぺんと野菜の田舎煮	月	野菜のバジル炒め
1	きのこの炒り豆腐	8	鶏大豆の和風トマト煮	8	蒸し鶏と茄子の味噌和え	8	ほうれん草のツナ和え
日	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	牛蒡の中華マリネ	日	エネルギー 484kcal	日	エネルギー 464kcal
火	エネルギー 446kcal	火	エネルギー 462kcal	火	塩分 1.8g	火	塩分 1.9g
	塩分 1.9g		塩分 1.8g				
1	赤魚の塩焼き	1	ハンバーグオニオンソース	1	鶏肉とナッツのチリソース	1	豚肉と青菜のたまご炒め
1	山芋とアスパラのお浸し	1	インゲンソテー	1	若竹煮	1	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
月	小松菜と油揚げの煮浸し	月	白菜の生姜和え	月	炒り豆腐	月	鶏じゃが
2	がんと含め煮	2	田舎煮	9	ズッキーニのみぞれ和え	9	小松菜のおかか和え
日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	日	ピーマンと竹の子の炒め物	日	エネルギー 470kcal	日	エネルギー 461kcal
水	エネルギー 451kcal	水	エネルギー 458kcal	水	塩分 1.9g	水	塩分 2.0g
	塩分 2.4g		塩分 1.9g				
1	牛肉のトマト煮	1	男爵和風酢豚	1	ポークトマト煮	1	メバルの昆布煮
1		1		1	じゃがバター	1	ミックスピーマンソテー
月	里芋のそぼろあんかけ	月	ハムとキャベツのマリネ	月	茄子とこんにゃくの煮浸し	月	シェルマカロニサラダ
3	けんちん煮	3	豚肉とこんにゃく炒め	0	青物の昆布	0	マーボー春雨
日	小松菜の胡麻和え	日	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	日	エネルギー 504kcal	日	ほうれん草の磯辺和え
木	エネルギー 438kcal	木	エネルギー 471kcal	木	塩分 1.6g	木	エネルギー 479kcal
	塩分 1.7g		塩分 2.3g				塩分 2.0g
1	豚肉の中華風ピリ辛炒め	1	ほうれん草オムレツ	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	八宝菜
1		1	枝豆とカニカマの煮物	1		1	
月	マカロニサラダ	月	南瓜煮	1	栗ぜんざい	1	白菜の炒め漬
4	豆腐の和風煮	4	イカと大根の炒め煮	1	あさりと玉葱のワイン蒸し	1	豆腐と春雨の旨煮
日	ワカメの酢の物	日	インゲンと豚肉炒め	日	甘酢蓮根	日	キャベツのレモン酢和え
金	エネルギー 451kcal	金	エネルギー 441kcal	金	エネルギー 508kcal	金	エネルギー 451kcal
	塩分 2.0g		塩分 2.0g		塩分 1.4g		塩分 1.9g
1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	1	あじフライ	1	ハンバーグデミグラスソース	1	ポークカレー
1		1	大豆のオリーブ炒め	1	茹でブロッコリー	1	
月	蓮根のレモン酢漬	月	切干大根煮	1	ワカメとカニカマの酢の物	1	青菜のソテー
5	あさりとほうれん草の玉子とじ	5	糸コンと鶏肉の煮物	2	ビーフンの塩炒め	2	
日	コーンとツナのサラダ	日	オクラと昆布のたくあんちらし	日	落とアスパラの温サラダ	日	福神漬
土	エネルギー 486kcal	土	エネルギー 463kcal	土	エネルギー 474kcal	土	エネルギー 437kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.8g		塩分 2.9g		塩分 2.7g
1	サワラの煮付け	1	ホイコーロー	1	アジの塩焼き	1	鶏のさっぱりお酢煮
1	大根漬	1		1	緑ピーマンソテー	1	
月	ピリ辛こんにゃく	月	じゃが芋のマーボー炒め	月	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	月	ジャーマンポテト
6	豚バラ肉と根菜の味噌煮	6	茄子と厚揚げの照り炒め	1	豆腐のチャンプルー	1	豚肉と玉葱の味噌炒め
日	ほうれん草のおひたし	3	インゲンの胡麻和え	日	チンゲン菜とコーンの中華炒め	3	ひじき入り白和え
日	エネルギー 554kcal	日	エネルギー 460kcal	日	エネルギー 457kcal	日	エネルギー 453kcal
	塩分 2.7g		塩分 1.6g		塩分 1.7g		塩分 1.7g
1	鶏肉の山賊焼き	1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	1	チキンステーキ(オニオンソース)	1	牛肉とエリンギの玉子炒め
1	三色和え	1		1	ブロッコリーと人参のソテー	1	
月	南瓜と蓮根のハニーソース	月	厚揚げのかか煮	1	りぼんパスタのベベロン風	1	温野菜サラダ
7	肉野菜炒め	7	牛肉入り野菜の甘辛煮	4	ソーセージのポトフ風	4	ポークチャップ
日	ワカメのゴマ風味炒め	日	味噌風味きんぴらごぼう	日	ツナのあさり煮	日	ずき昆布煮
月	エネルギー 491kcal	月	エネルギー 447kcal	月	エネルギー 467kcal	月	エネルギー 567kcal
	塩分 2.1g		塩分 1.7g		塩分 1.5g		塩分 1.9g