

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	銀ヒラスの照り焼き	豚ちり鍋風	1	豚肉とゴボウの生姜煮	マグロの照り焼きハンバーグ	1	ロールキャベツ クリームソース	1	鶏唐揚げのチリソース掛け		
1	昆布のごま風味		1		小松菜と油揚げの煮浸し	1	赤ピーマンソテー	1	人参のナムル		
1	人参と玉子の炊き合わせ	筍の土佐煮	2	芋餡かけ	インゲンときのこの生姜風味	2	里芋とこんにゃくの味噌煮	2	チンゲン菜の煮浸し		
5	野菜の柚子胡椒炒め	酢豚風炒め	2	貝と青菜の刻み炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	9	ビーファン炒め	9	イカと大根の炒め煮		
日	マカロニトマトソテー	ブロッコリーのベーコンソテー	日	ミックスビーンズ	きくらげの酢の物	日	竹輪と野菜の胡麻よごし	日	きのこきんぴら		
火	エネルギー 481kcal	エネルギー 437kcal	火	エネルギー 445kcal	エネルギー 483kcal	火	エネルギー 451kcal	火	エネルギー 468kcal		
	塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.0g		塩分 1.9g		塩分 2.0g		
1	豆腐と豚肉の中華炒め	白身魚フライ	1	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	焼肉	1	豚肉とナスの味噌炒め	1	海老としめじの玉子どじ(井)		
1		ミックスピーマンマリネ	1			1		1			
1	タマゴマカロニサラダ	ほうれん草のベーコン和え	2	和風りぼんバスタ	ジャガ芋のスパイス蒸し	3	シュルマカロニのベベロン風	3	ふろふき大根		
6	おでん風煮物	野菜のごま味噌煮	3	四色豆腐	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	0	野菜入りトマトビーンズ	0	ツナの玉子炒め		
日	コーンと玉葱のおかか炒め	高野豆腐のそぼろ煮	日	コンニャクの中華和え	ワカメの土佐酢和え	日	ツナの玉子炒め	日	紅生姜		
水	エネルギー 494kcal	エネルギー 437kcal	水	エネルギー 437kcal	エネルギー 498kcal	水	エネルギー 490kcal	水	エネルギー 409kcal		
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 2.1g		塩分 1.6g		塩分 2.7g		
1	煮込みハンバーグ(トマト)	ハッシュドビーフ	1	味噌つくね	ブリの西京焼き						
1	もやしのナムル		1	人参マリネサラダ	塩枝豆						
1	ズッキーニとアスパラのソテー	ひじきと豆のサラダ	2	厚焼き玉子	コーン春雨サラダ						
7	チャーシュー野菜炒め	さつま芋のトマトソース煮	4	きのこのすき焼き風	チキンクリームシチュー						
日	ほうれん草の煮浸し	白菜の錦和え	日	小松菜のおひたし	ひじき煮						
木	エネルギー 480kcal	エネルギー 463kcal	木	エネルギー 528kcal	エネルギー 533kcal						
	塩分 2.7g	塩分 1.8g		塩分 2.3g	塩分 1.5g						
1	牛肉とポテトのガリパタソース	豚の生姜焼き	1	豚肉のマヨネーズ風炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)						
1			1								
1	厚揚げの煮物	豆腐の煮やっこ	2	きんぴら蓮根	南瓜煮洋風仕立て						
8	イカと野菜の煮物	牛肉と根菜の煮物	5	キャベツと鶏肉の華風炒め	大根と椎茸の煮物						
日	牛蒡の胡麻和え	大根の甘酢漬け	日	茄子のサレルノ風	オクラのおかか和え						
金	エネルギー 491kcal	エネルギー 474kcal	金	エネルギー 483kcal	エネルギー 414kcal						
	塩分 1.7g	塩分 1.8g		塩分 1.7g	塩分 1.7g						
1	ツナオムレツ	チリソースミートボール	1	モウカのレモンベッター風味焼き	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め						
1			1								
1	ワカメの青ジソサラダ	ベベロンチーノマカロニ	1	梅春雨	マカロニサラダ						
1	南瓜煮	栗入りひじきの煮物	2	厚揚げのかか煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め						
9	きのこの炒り豆腐	野菜炒め	6	ポークビーンズ	蒸し鶏のネギソース						
日	切干ゆず風味	竹輪と昆布の炒り煮	日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ							
土	エネルギー 437kcal	エネルギー 520kcal	土	エネルギー 484kcal	エネルギー 487kcal						
	塩分 1.9g	塩分 2.3g		塩分 2.4g	塩分 1.9g						
1	豚しゃぶ	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	チキンカツ						
1			1								
1	枝豆のおかか和え	きこの生姜炒め	2	さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め						
2	ハムと玉葱の玉子どじ	柚子風味サラダ	7	野菜の味噌炒め	あさり野菜の炒め煮						
0	しっとり卵の花	ほうれん草の辛子和え	日	春雨の酢の物	枝豆の白和え						
日	エネルギー 495kcal	エネルギー 446kcal	日	エネルギー 468kcal	エネルギー 492kcal						
	塩分 1.7g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 1.5g						
1	油淋鶏	サバのごま風味焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	牛肉と野菜のオイスター炒め						
1			1								
1	ヤングコーンソテー	ベジタブルソテー	1	青菜のナムル	キャベツのコールスローサラダ						
2	大学芋	マカロニのベベロン風	2	彩りしんじょう	肉じゃがカレー風味						
1	麩チャンプルー	あざりと玉葱の酒蒸し	8	根菜のカポナーダ風	はんべんの玉子どじ						
日	わかめと水くわいの酢の物	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	日	三色炒め煮							
月	エネルギー 510kcal	エネルギー 559kcal	月	エネルギー 465kcal	エネルギー 486kcal						
	塩分 1.9g	塩分 1.6g		塩分 1.6g	塩分 1.9g						

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。