

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	牛肉とインゲンの炒め物	シーフードカレー	1	豚しゃぶ	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	1	野菜と豚肉のカレー炒め	ロールキャベツ クリームソース	1	2	きのこのバター醤油炒め
2			2			2			2	2	白菜の生姜和え
1	南瓜のいとこ煮(30g)	竹の子と人参のおかか煮	2	カニ風味サラダ	カリフラワーのレモンマリネ	2	白菜の生姜和え	小松菜と油揚げの煮浸し	2	2	田舎煮
5	チャーシュー野菜炒め		2	中華風鶏さんびら	すき焼き風煮	9	田舎煮	鶏大豆の和風トマト煮	9	2	ピーマンと竹の子の炒め物
日	ほうれん草のピーナッツ和え	浅炊ふき	日	チンゲン菜のツナ和え	大根なます	日	ピーマンと竹の子の炒め物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	日	2	
木	エネルギー 455kcal	エネルギー 418kcal	木	エネルギー 507kcal	エネルギー 472kcal	木	エネルギー 441kcal	エネルギー 437kcal	木	2	
	塩分 2.0g	塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 1.7g		塩分 1.8g	塩分 1.8g		2	
1	鶏のさっぱりお酢煮	牛しぐれ煮	1	チリソースミートボール	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	1	ほうれん草オムレツ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	2	
2			2	ベベロンチノマカロニ	キャベツと油揚げの煮浸し	2	インゲンソテー		2	2	
1	さつま芋のバター炒め	キャベツのレモン酢和え	2	ツナのあっさり煮	ほうれん草とタコのにんにく和え	3	ハムとキャベツのマリネ	里芋のそぼろあんかけ	3	0	
6	あざりと玉葱のにんにく醤油	肉じゃが	3	カレー風味ソテー	マーボー豆腐	0	豚肉とこんにゃく炒め	けんちん煮	0	日	
日	蓮根の梅和え	和風りぼんパスタ	日	中華風もやし炒め	南瓜サラダ	日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	小松菜の胡麻和え	日	2	
金	エネルギー 468kcal	エネルギー 450kcal	金	エネルギー 525kcal	エネルギー 444kcal	金	エネルギー 428kcal	エネルギー 473kcal	金	2	
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 2.2g	塩分 1.9g		塩分 2.4g	塩分 1.8g		2	
1	ブリの照焼き	豚ちり鍋風	1	あさりの深川煮(井)	男爵和風酢豚	1	牛肉のトマト煮	アジ白醤油風味焼き	1	2	
2	ベジタブルソテー		2			2	南瓜煮	赤ピーマンマリネ	2	3	
1	さんびらごぼう	青菜のナムル	2	タマゴマカロニサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え	3	イカと大根の炒め煮	マカロニサラダ	3	1	
7	親子煮	海鮮ビーフン炒め	4		鶏ゴボウ	1	インゲンと豚肉炒め	豆腐と春雨の旨煮	1	日	
日	青菜ときこのオリーブ蒸し	タラモサラダ	日	大根さくら漬	わかめと水くわいの酢の物	日		ワカメの酢の物	日	2	
土	エネルギー 510kcal	エネルギー 471kcal	土	エネルギー 502kcal	エネルギー 512kcal	土	エネルギー 428kcal	エネルギー 480kcal	土	2	
	塩分 1.7g	塩分 2.0g		塩分 2.5g	塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 2.2g		2	
1	鶏肉とナッツのチリソース	白身魚フライ	1	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの昆布煮	1	鶏肉とナッツのチリソース		1	2	
2		小松菜の錦和え	2	ブロッコリーと人参のソテー	梅春雨	2	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮		2	1	
1	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	バンプキンサラダ	2	ミックスビーンズ	キャベツとツナのレモン和え	8	野菜のごま味噌煮		1	3	
日	サウザンサラダ	茄子とオクラのトマトソース煮	5	あざりとじゃが芋のクリーム煮	豆腐の挽肉包み	日			3	1	
	エネルギー 473kcal	エネルギー 466kcal	日	ごぼうサラダ	チンゲン菜の煮浸し	日			1	日	
	塩分 1.7g	塩分 1.7g		エネルギー 528kcal	エネルギー 487kcal				日	2	
				塩分 2.5g	塩分 2.2g				日	2	
1	ブルコギ	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風どり辛炒め	1	ブルコギ		1	2	
2		人参マリネサラダ	2	キャベツのおかか和え	コンニャクの中華和え	2	南瓜と蓮根のハニーソース		2	1	
1	味噌田楽	厚揚げの五目あんかけ	2	インゲンのピーナッツ和え	鶏団子の炊き合わせ	2	味噌田楽		1	9	
9	ほうれん草の磯辺和え	さつま芋の甘露煮	6	おでん風煮物	白菜の煮浸し	6	ほうれん草の磯辺和え		9	日	
日	エネルギー 456kcal	エネルギー 451kcal	日	マカロニのベベロン風		日			日	2	
	塩分 1.8g	塩分 2.3g		エネルギー 452kcal	エネルギー 422kcal				日	2	
				塩分 2.1g	塩分 1.9g				日	2	
1	トマトオムレツ	青椒肉絲	1	ハッシュドビーフ	筍と鶏肉のクリーム煮	1	トマトオムレツ		1	2	
2			2			2	キャベツのコールスローサラダ		2	2	
1	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2	大豆五目煮	彩りしんじょう	2	ナスとイタリアン野菜の塩炒め		1	2	
0	コーンと玉葱のおかか炒め	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	7	ミモザ風はんぺん温サラダ	海老の和風玉子どじ	7	コーンと玉葱のおかか炒め		0	2	
火	エネルギー 432kcal	エネルギー 457kcal	火	きのこのおひたし	蓮根の胡麻和え	日			0	2	
	塩分 1.7g	塩分 2.0g	火	エネルギー 469kcal	エネルギー 449kcal	火			0	2	
				塩分 1.9g	塩分 2.0g				0	2	
1	鶏肉と里芋のカレー煮	牛肉のネギ塩炒め	1	銀ヒラスのみりん焼き	豚キムチ鍋風	1	鶏肉と里芋のカレー煮		1	2	
2			2	シュルマカロニ		2	厚揚げのそぼろ煮		2	2	
1	中華うま煮炒め	えのきのおろし和え	2	エノキ茸の煮浸し	さつま芋サラダ	2	中華うま煮炒め		1	2	
2	ほうれん草のナムル	切り昆布とさつま揚げの煮もの	8	がんもの含め煮	きのこの炒り豆腐	8	ほうれん草のナムル		2	2	
日	エネルギー 482kcal	エネルギー 438kcal	日	牛蒡の中華マリネ	ワカメとカニカマのゴマ風味	日			2	2	
	塩分 2.0g	塩分 1.9g	日	エネルギー 492kcal	エネルギー 484kcal	日			2	2	
				塩分 1.5g	塩分 2.0g				2	2	

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。