

【12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	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	鶏肉の山賊焼き	1	豚肉の甘辛炒め	白系鱈の照焼き
2		緑ピーマンマリネ	2		ミックスピーマンソテー
月	ブロッコリーのベーコンソテー	濃厚ポテトサラダ	月	ほうれん草のバターソテー	チンゲン菜ともやしのナムル
1	チーズオムレツ	茄子と厚揚げの照り炒め	8	ポトフ風	和風カレー煮
日	オクラと昆布のたくあんちらし	もやしとザーサイ炒め	日	りんごのコンポート	キャベツと挽肉の玉子炒め
木	エネルギー 472kcal	エネルギー 489kcal	木	エネルギー 460kcal	エネルギー 440kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 1.6g
1	鶏のスパイス炒め	メバルの柚庵煮	1	韓国風焼肉炒め	白菜と豚肉のうま煮
2		ブロッコリーと人参のソテー	2		
月	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとアスパラのソテー	月	マカロニマリネサラダ	じゃが芋のそぼろあんかけ
2	小松菜と牛肉の炒め物	じゃが芋と椎茸の煮物	2	貝と青菜の刻み炒め	鶏豆腐
日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	キャベツとツナのレモン和え	9	ソーセージときのこのニンニク風味	ほうれん草の柚子和え
金	エネルギー 438kcal	エネルギー 423kcal	金	エネルギー 504kcal	エネルギー 445kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 2.0g	塩分 1.9g
1	いか入りカツ	豚すき	1	鶏肉ときのこのトマト煮	ハンバーグデミグラスソース
2	きのこのバター醤油炒め		2		もやしのナムル
月	油揚げとこんにゃくの白和え	海老ポテトサラダ	月	南瓜煮洋風仕立て	ほうれん草のおひたし
3	肉野菜炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	0	野菜炒め	ヘルシーチンジャオ
日	筍と山菜のきんぴら風	枝豆とカニカマの煮物	日	蓮根の胡麻和え	ツナとキャベツの炒め物
土	エネルギー 506kcal	エネルギー 447kcal	土	エネルギー 464kcal	エネルギー 474kcal
	塩分 2.0g	塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 2.6g
1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏の照焼き	1	赤魚の煮付け	ホイコーロー
2		大豆のオリーブ炒め	2	きのこ生姜炒め	
月	じゃが芋の梅おかか	シエルマカロニサラダ	月	ポテトソテー	竹の子のピリ辛炒め
4	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	1	ラタトゥイユ	高野豆腐のがめ煮
日	ほうれん草のベーコン和え	小松菜と玉葱のツナ和え	日	磯わかめ	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
日	エネルギー 436kcal	エネルギー 519kcal	日	エネルギー 435kcal	エネルギー 444kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g		塩分 2.4g	塩分 1.7g
1	ブリのおろし煮	ハンバーグオニオンソース	1	若鶏の利休焼き	海鮮チリソース炒め
2	白菜の中華マリネ	ヤングコーンソテー	2	しば漬	
月	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	月	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て
5	あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	1	大根と豚肉の煮物	炒り鶏
日	つきこんのおかか煮	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	2	しっとり卵の花	豆腐の煮やっこ
月	エネルギー 497kcal	エネルギー 447kcal	月	エネルギー 486kcal	エネルギー 455kcal
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 2.0g	塩分 2.0g
1	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉のジンギスカン風	1	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)
2			2	インゲンときのこの生姜風味	塩枝豆
月	ゴマドレサラダ	山芋のガーリック風味	月	きんぴら蓮根	白菜の錦和え
6	豆腐の和風煮	ミモザ風はんぺん温サラダ	1	鶏挽き肉と大豆の含め煮	野菜の味噌炒め
日	甘酢蓮根	きのこことくわの和風ソテー	3	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜とザーサイの炒め物
火	エネルギー 481kcal	エネルギー 474kcal	火	エネルギー 474kcal	エネルギー 452kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.8g		塩分 1.7g	塩分 1.6g
1	白身魚の甘酢あん	牛肉ときのこの柚子風味炒め	1	豚肉と青菜のたまご炒め	サバのおろし煮
2	牛蒡の当座煮		2		キャベツとハムの中中華炒め
月	大根とカニカマの煮物	南瓜のそぼろ煮	月	オクラとコーンのおろし和え	五目野菜の甘酢和え
7	筍と玉子の中華風炒め	洋風けんちん煮	1	キャベツと鶏肉の華風炒め	ニラと豚肉の味噌炒め
日	ひじきじゃが芋の煮物	小松菜の胡麻和え	4	かばちゃんソテー	二色和え
水	エネルギー 457kcal	エネルギー 474kcal	水	エネルギー 459kcal	エネルギー 502kcal
	塩分 2.7g	塩分 1.8g		塩分 1.8g	塩分 1.8g