

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月15日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ピーマンとナスの炒め物 粟入りひじきの煮物 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 509kcal 塩分 2.6g	若鶏の利休焼き しば漬 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味 エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	1月15日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め マカロニサラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	牛肉のネギ塩炒め 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	1月15日	バサのバジル焼き 大根しょうゆ漬 海老ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 504kcal 塩分 3.6g	牛肉とポテトのガリバターソース 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 516kcal 塩分 1.9g			
1月16日	チキンカツ 牛蒡の当座煮 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.7g	豚肉とナスの味噌炒め 枝豆のおかか和え ハムと玉葱の玉子とし しとり卵の花 エネルギー 500kcal 塩分 1.8g	1月16日	ハンバーグデミグラスソース 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 499kcal 塩分 2.5g	牛肉とエリンギの玉子炒め さつまいもサラダ 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物 エネルギー 526kcal 塩分 1.9g	1月16日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き シェルマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 514kcal 塩分 1.9g	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 451kcal 塩分 2.0g			
1月17日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め マカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	鶏団子の酢豚風 大学芋 麩チャンプルー きのこきんぴら エネルギー 506kcal 塩分 1.6g	1月17日	えび入りカツ 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 はんぺんの玉子とし エネルギー 508kcal 塩分 2.0g	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色炒め煮 エネルギー 465kcal 塩分 2.1g	1月17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 426kcal 塩分 1.8g	アジ白醤油風味焼き しば漬 ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て つきこんのおかか煮 エネルギー 435kcal 塩分 2.2g			
1月18日	ホッケのみりん焼き 大根煮 インゲンときこの生姜風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きくらげの酢の物 エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーソテー りんごのコンポート 四色豆腐 ミックスビーンズ エネルギー 413kcal 塩分 1.6g	1月18日	豚肉のマヨネーズ風味炒め チンゲン菜の煮浸し イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	サワラの西京焼き 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 ビーフン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 524kcal 塩分 2.0g	1月18日	肉豆腐 ジャガ芋のスパイス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ ワカメの土佐酢和え エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	豚しゃぶ 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中華和え エネルギー 440kcal 塩分 2.0g	1月18日	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜 エネルギー 437kcal 塩分 3.0g	油淋鶏 茹でブロッコリー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子炒め エネルギー 510kcal 塩分 1.9g
1月20日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキクリームシチュー ひじき煮 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	赤魚の塩麴焼き ブロッコリーと人参のソテー 厚焼き玉子 きのこのすき焼き風 小松菜のおひたし エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	1月20日	豚肉と白いんげんのトマト煮 濃厚ポテトサラダ 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 555kcal 塩分 1.9g	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 470kcal 塩分 2.1g	1月20日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 蒟蒻と露のきやら煮 南瓜煮洋風仕立て 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 424kcal 塩分 1.3g	豚肉の甘辛炒め きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレルノ風 エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	1月20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 キャベツとソナのレモン和え エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	とんかつ 塩枝豆 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 切り昆布とさつまいもの煮もの エネルギー 490kcal 塩分 1.7g

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17:30までに、ご連絡下さい。