

【1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17:30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月1日			1月8日	和風ハンバーグ 大根なます 温野菜サラダ ポークチャップ すき昆布煮 エネルギー 551kcal 塩分 2.4g	サバの塩焼き もやしのナムル りぼんパスタのペペロン風 チャーシュー野菜炒め ツナのあっさり煮 エネルギー 541kcal 塩分 2.7g
1月2日			1月9日	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	コロッケ きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 落とアスパラの温サラダ エネルギー 479kcal 塩分 2.2g
1月3日			1月10日	ツナオムレツ ワカメの青ジソサラダ 筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	韓国風焼肉炒め 人参と玉子の炊き合わせ 酢豚風炒め マカロニトマトソテー エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
1月4日	牛肉と野菜のオイスター炒め ひじきと大豆の煮物 野菜のバジル炒め ほうれん草のツナ和え エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	豚肉と筍のネギ塩炒め 濃厚ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 451kcal 塩分 1.9g	1月11日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	ポークトマト煮 タマゴマカロニサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 551kcal 塩分 1.8g
1月5日	鶏の照焼き キャベツのコールスローサラダ 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	いか入りカツ 枝豆とカニカマの煮物 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 小松菜のおかか和え エネルギー 502kcal 塩分 2.1g	1月12日	鮭の粕漬け焼き 小松菜と油揚げの煮浸し ひじきと豆のサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	鶏のスライス炒め ズッキーニとアスパラのソテー ソーセージのポトフ風 ほうれん草の煮浸し エネルギー 446kcal 塩分 1.9g
1月6日	炭火烧チキン(醤油ソース) 茹でブロッコリー ジェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 468kcal 塩分 1.4g	豚の生姜焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	1月13日	チキンステーキ(オニオンソース) 塩枝豆 南瓜と蓮根のハニースソース 豚肉と玉葱の味噌炒め ひじき入り白和え エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	豚すき じゃがバター 豆腐のチャンプルー チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 446kcal 塩分 1.8g
1月7日	味噌つくね 茹でインゲン 白菜の炒め漬け 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 479kcal 塩分 2.2g	焼肉 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し 甘酢蓮根 エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	1月14日	ホイコーロー 豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 厚揚げの煮物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻和え エネルギー 433kcal 塩分 1.8g
1月8日			1月15日		