

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月15日	豚肉と白いんげんのトマト煮 カニ風味サラダ 中華風鶏きんぴら チンゲン菜のツナ和え エネルギー 590kcal 塩分 1.8g	鶏肉と里芋のカレー煮 カリフラワーのレモンマリネ 豆腐の挽肉包み 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	4月2日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 白菜の生姜和え 田舎煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 431kcal 塩分 2.0g	アジと野菜の南蛮風 小松菜と油揚げの煮浸し 鶏大豆の和風トマト煮 ニンニクとこんにゃくの味噌炒め エネルギー 474kcal 塩分 1.7g	4月9日	鶏のスライス炒め 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	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 483kcal 塩分 2.0g			
4月16日	チリソースミートボール ペペロンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め エネルギー 526kcal 塩分 2.3g	サワラの醤油幽庵煮 キャベツと油揚げの煮浸し ほうれん草とタコのにんにく和え マーボー豆腐 南瓜サラダ エネルギー 523kcal 塩分 2.2g	4月3日	ほうれん草オムレツ インゲンソテー ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 426kcal 塩分 2.4g	鶏肉とキャベツの味噌炒め 里芋のそぼろあんかけ けんちん煮 小松菜の胡麻和え エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	4月0日	炭火焼チキン(醤油ソース) 茹でブロッコリー シ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 472kcal 塩分 1.5g	豚の生姜焼き じゃがバター 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布のみ エネルギー 454kcal 塩分 1.8g			
4月17日	あさりの深川煮(井) 青菜のナムル 大根さくら漬 エネルギー 455kcal 塩分 2.7g	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏ゴボウ わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 512kcal 塩分 1.9g	4月4日	牛肉と野菜のオイスター炒め 南瓜煮 イカと大根の炒め煮 インゲンと豚肉炒め エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	赤魚の粕漬け焼き 人参のナムル ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐の和風煮 ワカメの酢の物 エネルギー 431kcal 塩分 1.7g						
4月8日	煮込みハンバーグ(トマト) ブロッコリーと人参のソテー ミックスビーンズ あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 523kcal 塩分 2.4g	メバルの昆布煮 ビーズソテー キャベツとツナのレモン和え ずき焼き風煮 チンゲン菜の煮浸し エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	4月5日	鶏肉ときこのトマト煮 切干大根煮 あさりとほうれん草の玉子とじ オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 421kcal 塩分 1.7g	豚肉とゴボウの生姜煮 蓮根のレモン酢漬け 糸コンと鶏肉の煮物 コーンとツナのサラダ エネルギー 456kcal 塩分 1.8g						
4月9日	いかの天ぷらカレー南蛮 キャベツのおかか和え インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 439kcal 塩分 2.2g	豚肉の中華風ピリ辛炒め コンニャクの中華和え 鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し エネルギー 423kcal 塩分 2.0g	4月2日	ハ宝菜 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンの胡麻和え エネルギー 445kcal 塩分 1.8g	鶏の柚子胡椒焼き ブロッコリーソテー ピリ辛こんにゃく 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 516kcal 塩分 2.0g						
4月20日	ハッシュドビーフ 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	筈と鶏肉のクリーム煮 彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 蓮根の胡麻和え エネルギー 449kcal 塩分 2.1g	4月7日	豚キムチ鍋風 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	サワラの西京焼き バターコーン 南瓜と蓮根のハニーソース 肉野菜炒め ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 553kcal 塩分 2.3g						
4月1日	サバの甘酢あん風 シェルマカロニ エノキ茸の煮浸し がんもの含め煮 牛蒡の中華マリネ エネルギー 511kcal 塩分 1.7g	野菜と豚肉のカレー炒め さつまいもサラダ きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	4月2日	牛肉のトマト煮 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 419kcal 塩分 1.8g	豚肉と筈のネギ塩炒め 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 454kcal 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17:30までに、ご連絡下さい。