

# 【4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
4月1日	豚肉の甘辛炒め	鮭の味噌庵焼き	4月8日	牛肉とインゲンの炒め物	シーフードカレー
	ほうれん草のバターソテー	ミックスピーマンソテー		南瓜のいとこ煮(30g)	竹の子と人参のおかか煮
	ポトフ風	チンゲン菜ともやしのナムル		チャーシュー野菜炒め	
	りんごのコンポート	和風カレー煮		ほうれん草のピーナッツ和え	浅炊ふき
土	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	エネルギー 420kcal 塩分 1.9g
4月2日	韓国風焼肉炒め	白菜と豚肉のうま煮	4月9日	鶏のさっぱりお酢煮	牛しぐれ煮
	マカロニマリネサラダ	じゃが芋のそばろあんかけ		さつま芋のバター炒め	シューマイ
	あざりと玉葱のにんにく醤油	鶏豆腐		貝と青菜の刻み炒め	肉じゃが
	蓮根の梅和え	ほうれん草の柚子和え		ソーセージときのこのニンニク風味	和風りぼん pasta
日	エネルギー 520kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 503kcal 塩分 2.2g
4月3日	ズッキーニとチキンのトマト煮	煮込みハンバーグ	4月10日	ブリの照焼き	豚ちり鍋風
	南瓜煮洋風仕立て	もやしのナムル		ベジタブルソテー	
	野菜炒め	ほうれん草のおひたし		きんぴらごぼう	こんにゃくと菜の花のぬた和え[2月-5月限定]
	蓮根の胡麻和え	ヘルシーチンジャオ		親子煮	海鮮ビーフン炒め
月	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 510kcal 塩分 1.7g	エネルギー 460kcal 塩分 2.0g
4月4日	赤魚の煮付け	豚すき	4月11日	鶏肉とナッツのチリソース	白身魚フライ
	きのこ生姜炒め			小松菜の錦和え	
	ポテトソテー	竹の子のピリ辛炒め		里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	パンキンサラダ
	大根と豚肉の煮物	高野豆腐のがめ煮		野菜のごま味噌煮	茄子とオクラのトマトソース煮
火	エネルギー 434kcal 塩分 2.6g	エネルギー 427kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.7g
4月5日	豚肉のジンギスカン風	海鮮チリソース炒め	4月12日	ブルコギ	豚肉とエリンギのバター醤油焼き
	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て		南瓜と蓮根のハニーソース	小松菜の辛子和え
	ラタトゥイユ	炒り鶏		味噌田菜	厚揚げの五目あんかけ
	しっとり卵の花	豆腐の煮やっこ		ほうれん草の磯辺和え	さつま芋の甘露煮
水	エネルギー 480kcal 塩分 1.7g	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 456kcal 塩分 1.9g	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g
4月6日	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)	4月13日	トマトオムレツ	牛肉のネギ塩炒め
	インゲンときのこの生姜風味	塩枝豆		菜の花と玉葱のツナ和え[2月-5月限定]	
	きんぴら蓮根	白菜の錦和え		里芋としめじの煮物	大豆サラダ
	鶏挽き肉と大豆の含め煮	野菜の味噌炒め		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	さつま芋の煮しめ
木	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 2.1g
4月7日	豚肉と青菜のたまご炒め	サバのおろし煮	4月14日	エビと青梗菜の塩あん	青椒肉絲
	オクラとコーンのおろし和え	昆布のごま風味		厚揚げのそばろ煮	えのきのおろし和え
	キャベツと鶏肉の華風炒め	ベーコンとたまごサラダ		中華うま煮炒め	白菜とミンチの中華炒め
	かぼちゃんソテー	ニラと豚肉の味噌炒め		ほうれん草のナムル	切り昆布とさつま揚げの煮もの
金	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	エネルギー 529kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	エネルギー 425kcal 塩分 2.1g