

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
7月15日	チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 ビーフン炒め きのこちくわの和風ソテー	豚キムチ鍋風 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物	7月15日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 豆腐の和風煮 甘酢蓮根	豚肉と野菜のおろしポン酢 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー きくらげの酢の物	7月15日	あじフライ インゲンときのこの生姜風味 きんぴら蓮根 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物	チキンステーキ(トマトソース) 塩枝豆 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物	エネルギー 474kcal 塩分 1.6g	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 451kcal 塩分 1.4g
7月16日	豚肉とナスの味噌炒め シェルマカロニのべベロン風 がんもの含め煮 ブロッコリーのベーコンソテー	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜	7月16日	白身魚の甘酢あん 茹でブロッコリー 南瓜のそぼろ煮 洋風けんちん煮 中華風もやし炒め	牛肉のネギ塩炒め 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物	7月16日	銀ヒラタのみりん焼き 昆布のごま風味 ベーコンとたまごサラダ ニラと豚肉の味噌炒め チンゲン菜のソテー	豚肉と青菜のたまご炒め オクラとコーンのおろし和え キャベツと鶏肉の華風炒め しとり卵の花	エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	エネルギー 436kcal 塩分 3.0g	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 468kcal 塩分 2.1g	エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	エネルギー 452kcal 塩分 1.9g
7月17日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え チーズオムレツ オクラと昆布のたくあんちらし	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 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	7月17日	豚肉の甘辛炒め ほうれん草のバターソテー ポトフ風 りんごのコンポート	えびボールのオーロラソースかけ ミックスピーマンソテー チンゲン菜ともやしのナムル あさりと玉葱のにんにく醤油 キャベツと挽肉の玉子炒め	7月17日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え	シーフードカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g	エネルギー 530kcal 塩分 2.4g	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	エネルギー 420kcal 塩分 1.9g
7月18日	鶏のスパイス炒め 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 春雨の酢の物	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 人参のナムル ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 ツナの玉子炒め	7月18日	韓国風焼肉炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ 和風カレー煮 ソーセージときのこのニンニク風味	白菜と豚肉のうま煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 鶏豆腐 青物の昆布め	7月18日			エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	エネルギー 461kcal 塩分 1.8g	エネルギー 495kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g		
7月19日	いか入りカツ きのこのバター醤油炒め 油揚げの玉子炒め 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	豚すき 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物	7月19日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	煮込みハンバーグ ベジタブルソテー ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ キャベツのごま酢和え	7月19日			エネルギー 514kcal 塩分 1.9g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	エネルギー 476kcal 塩分 2.5g		
7月20日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 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	鶏の照焼き 大豆のオリーブ炒め カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定) 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	7月20日	メバルの生姜煮 白菜の中華マリネ ポテトソテー はんべんと野菜の田舎煮 磯わかめ	ホイコーロー 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	7月20日			エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 2.0g	エネルギー 437kcal 塩分 3.5g	エネルギー 444kcal 塩分 1.8g		
7月21日	鮭の粕漬け焼き 牛蒡の当座煮 ナスのトマトソース あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て つきこんのおかか煮	ハンバーグオニオンソース ヤングコーンソテー 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)	7月21日	豚肉のジンギスカン風 油揚げとこんにゃくの白和え ラタトゥイユ ゴーヤとツナのサラダ	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 豆腐の煮やっこ	7月21日			エネルギー 455kcal 塩分 1.4g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g		

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。