

【7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、ご了承ください。

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
7月1日	赤魚の粕漬け焼き マカロニトマトソース 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め きのこさんびら	豚ちり鍋風 筍の土佐煮 酢豚風炒め ブロッコリーのベーコンソース	7月8日	豚肉とゴボウの生姜煮 芋餡かけ 四色豆腐 ほうれん草の柚子和え	マグロの照り焼きハンバーグ 小松菜と油揚げの煮浸し インゲンときのこの生姜風味 野菜入りトマトビーンズ きくらげの酢の物
土	エネルギー 464kcal 塩分 1.5g	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 420kcal 塩分 1.8g	エネルギー 454kcal 塩分 1.8g
7月2日	さばのハニーマスタードカツ インゲンソース 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	豆腐と豚肉の中華炒め 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	7月9日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 和風りぼんバスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中華和え	豚肉とエリンギのバター醤油焼き ジャガ芋のスライス蒸し 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ ワカメの土佐酢和え
日	エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g
7月3日	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル ズッキーニとアスパラのソース チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し	ハッシュドビーフ 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	7月10日	味噌つくね 人参マリネサラダ 小松菜と玉葱のツナ和え きのこのすき焼き風 ミモザサラダ	鮭の塩焼き 塩枝豆 コーン春雨サラダ チキンクリームシチュー ひじき煮
月	エネルギー 475kcal 塩分 2.7g	エネルギー 461kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 518kcal 塩分 2.3g	エネルギー 484kcal 塩分 2.3g
7月4日	アジと野菜の南蛮風 枝豆のおかか和え イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻和え	豚の生姜焼き 豆腐の煮やっこ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬	7月11日	焼肉 さんびら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレルノ風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 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
火	エネルギー 487kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	エネルギー 417kcal 塩分 1.8g
7月5日	ツナオムレツ インゲンのピーナッツ和え 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味	チリソースミートボール 蓮根のレモン酢漬 ゴーヤとツナのサラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	7月12日	赤魚の塩麴焼き 梅春雨 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	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 切干大根と小松菜の煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース
水	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	水	エネルギー 461kcal 塩分 1.9g	エネルギー 458kcal 塩分 1.9g
7月6日	豚しゃぶ 厚揚げの煮物 ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	いかの天ぷらカレー南蛮 きのこ生姜炒め 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	7月13日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 野菜の味噌炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの	炭火焼チキン(醤油ソース) キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え
木	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g	エネルギー 465kcal 塩分 1.4g
7月7日	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソース 大学芋 麩チャンプルー 昆布のごま風味	サバのごま風味焼き ベジタブルソース マカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	7月14日	いわし入り団子の柚子あんかけ 青菜のナムル 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色彩り炒め煮	牛肉と野菜のオイスター炒め 温野菜サラダ 肉じゃがカレー風味 はんべんの玉子とじ
金	エネルギー 493kcal 塩分 1.4g	エネルギー 553kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 472kcal 塩分 2.4g	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g