

【9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							
9月1日	コロッケ 牛蒡の当座煮 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	若鶏の利休焼き しば漬 厚揚げの煮物 ハムと玉葱の玉子どじ しっとり卵の花	金	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 489kcal 塩分 2.0g	9月8日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉の甘辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	金	エネルギー 497kcal 塩分 2.5g	金	エネルギー 518kcal 塩分 2.1g
9月2日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め マカロニのペペロン風 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ブロッコリーソテー 大学芋 麩チャンプルー 昆布のごま風味	土	エネルギー 484kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	9月9日	えび入りカツ インゲンの利休和え 温野菜サラダ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子どじ	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 三色炒め煮	土	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g
9月3日	ホッケのみりん焼き 大根しょうゆ漬 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	鶏団子の酢豚風 芋餡かけ 四色豆腐 ほうれん草の柚子和え	日	エネルギー 441kcal 塩分 2.4g	日	エネルギー 446kcal 塩分 1.8g	9月10日	豚肉のマヨネーズ風炒め 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	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 ビーフン炒め きのこどちくわの和風ソテー	日	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 505kcal 塩分 2.2g
9月4日	豚しゃぶ ジャガ芋のスパイス蒸し キャベツと鶏肉の華風炒め ワカメの土佐酢和え	肉豆腐 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中華和え	月	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	9月11日	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜	油淋鶏 茹でブロッコリー シエルマカロニのペペロン風 がんもの含め煮 四色なます	月	エネルギー 436kcal 塩分 3.0g	月	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g
9月5日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 コーン春雨サラダ チキングリーンムシチュー ひじき煮	鮭の味噌幽庵焼き ブロッコリーと人参のソテー 油揚げの玉子炒め きのこのすき焼き風 小松菜と玉葱のツナ和え	火	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 504kcal 塩分 1.7g	9月12日	豚肉と白いんげんのトマト煮 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	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	火	エネルギー 560kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g
9月6日	牛肉とエリンギの玉子炒め きんぴら蓮根 野菜の味噌炒め 茄子のサレルノ風	チキンステーキ(醤油) 蒟蒻と蕨のきやら煮 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	水	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 425kcal 塩分 1.4g	9月13日	イカとブロッコリーのレモン炒め 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	鶏肉とナッツのチリソース 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	水	エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g
9月7日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め マカロニサラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース	牛肉のネギ塩炒め 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	木	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	9月14日	バサのバジル焼き バターコーン 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	牛肉とポテトのガリバターソース ほうれん草のおひたし 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	木	エネルギー 592kcal 塩分 2.5g	木	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g