

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	鶏肉の山賊焼き 蒟蒻と露のきやら煮 芋餡かけ 肉野菜炒め ワカメの青ジソサラダ エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 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 457kcal 塩分 1.8g	10月22日	豚肉のマヨネーズ風炒め 大根の煮物洋風仕立て 豆腐のチャンプルー チンゲン菜とコーンの中辛炒め エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	ほうれん草オムレツ 枝豆とカニカマの煮物 濃厚ポテトサラダ ソーセージのポトフ風 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 467kcal 塩分 2.0g	10月29日	チキンスターキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー 大学芋 四色豆腐 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.2g	サバの塩焼き ベジタブルソテー マカロニのペペロン風 あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 553kcal 塩分 2.9g			
10月16日	牛肉のネギ塩炒め 温野菜サラダ 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 462kcal 塩分 2.0g	鶏団子の酢豚風 ひじきと大豆の煮物 ビーフンの塩炒め ほうれん草のソナ和え エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	10月23日	メバルの昆布煮 マカロニマトソテー 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め きのこきんぴら エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	豚ちり鍋風 筍の土佐煮 イカと野菜の煮物 ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	10月30日	鶏のさっぱりお酢煮 芋餡かけ ビーフン炒め ほうれん草の柚子和え エネルギー 435kcal 塩分 1.7g	マグロの照り焼きハンバーグ 小松菜の胡麻和え インゲンときのこの生姜風味 野菜入りマトビーフン ワカメの土佐酢和え エネルギー 455kcal 塩分 2.0g			
10月17日	豚肉と青菜のたまご炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 白菜の炒め漬け エネルギー 471kcal 塩分 2.1g	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	10月24日	豆腐と豚肉の中辛炒め タマゴマカロニサラダ おでん風煮物 枝豆のおかか和え エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	自身魚フライ 茹でインゲン ほうれん草のベーコン和え 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のえぼろ煮 エネルギー 427kcal 塩分 1.8g	10月31日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中辛和え エネルギー 444kcal 塩分 2.0g	豚肉とエリンギのバター醤油焼き 南瓜煮洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 453kcal 塩分 2.2g			
10月18日	ポークトマト煮 じゃがバター 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布み エネルギー 508kcal 塩分 1.7g	赤魚の粕漬焼き 大根しょうゆ漬 シュルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	10月25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テー チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し エネルギー 484kcal 塩分 2.8g	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 エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	11月1日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し 南瓜サラダ エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	男爵和風酢豚 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 449kcal 塩分 1.7g			
10月20日	ハンバーグオニオンソース 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め コーンとソナのサラダ エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	ポークカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 438kcal 塩分 2.7g	10月27日	アジと野菜の南蛮風 コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g	鶏のスライス炒め 厚揚げの煮物 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け エネルギー 478kcal 塩分 1.7g	10月28日	ハンバーグオニオンソース 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め コーンとソナのサラダ エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	ポークカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 438kcal 塩分 2.7g			
10月21日	アジのどり辛煮 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のバジル炒め ひじき入り白和え エネルギー 476kcal 塩分 1.8g	油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ ソナのあざり煮 エネルギー 577kcal 塩分 2.1g	10月28日	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 油揚げの玉子炒め エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	チリソースミートボール 蓮根のレモン酢漬け ゴマドレサラダ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 526kcal 塩分 2.4g						

## 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。