

【10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	
10月1日	海鮮チリソース炒め	鶏の照焼き	10月8日	ホイコーロー	いわし入り団子の柚子あんかけ	インゲンの利休和え	大豆大根
	大豆サラダ	白菜の中華マリネ		彩りしんじょう	あさりとほうれん草の玉子とじ	蓮根の胡麻和え	きのこのおひたし
	味噌田菜	里芋としめじの煮物		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	小松菜の錦和え	エネルギー 492kcal	エネルギー 451kcal
	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	エネルギー 439kcal		エネルギー 460kcal	エネルギー 492kcal	エネルギー 451kcal	
	塩分 2.2g	塩分 1.8g		塩分 2.1g	塩分 2.3g		
10月2日	豚肉と筍のネギ塩炒め	バサのレモンペッパー焼き	10月9日	鶏肉と里芋のカレー煮	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	ブロッコリーソテー	エノキ茸の煮浸し
	柚子風味サラダ	人参マリネサラダ		マカロニのペペロン風	きのこの炒り豆腐	ワカメとカニカマのゴマ風味	さつまいもサラダ
	白菜とミンチの中華炒め	厚揚げのなぼろ煮		エネルギー 472kcal	エネルギー 418kcal		
	切り昆布とさつま揚げの煮もの	中華うま煮炒め		塩分 2.0g	塩分 1.7g		
	エネルギー 444kcal	エネルギー 536kcal					
	塩分 2.0g	塩分 2.3g					
10月3日	豚肉とナスの味噌炒め	和風ハンバーグ	10月10日	八宝菜	豚肉の中華風ピリ辛炒め	キャベツのコールスローサラダ	白菜の生姜和え
	麩と榎のさっと煮	ピーマンとナスの炒め物		鶏挽き肉と大豆の含め煮	田舎煮	こんにゃくきんぴら	ピーマンと竹の子の炒め物
	中華風鶏きんぴら	カニ風味サラダ		エネルギー 464kcal	エネルギー 437kcal		
	チンゲン菜のツナ和え	すき焼き風煮		塩分 1.8g	塩分 1.9g		
	竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 475kcal		エネルギー 551kcal			
	エネルギー 475kcal	エネルギー 551kcal					
	塩分 2.0g	塩分 2.5g					
10月4日	トマトオムレツ	鶏唐揚げのチリソース掛け	10月11日	韓国風焼肉炒め	えびボールのオーロラソースかけ	きのこのバター醤油炒め	インゲンソテー
	きのこのバター醤油炒め	牛蒡の当座煮		里芋のそぼろあんかけ	けんちん煮	小松菜の胡麻和え	小松菜の胡麻和え
	ほうれん草とタコのんにく和え	ツナのあさり煮		エネルギー 479kcal	エネルギー 500kcal		
	マーボー豆腐	カレー風味ソテー		塩分 1.8g	塩分 2.5g		
	さつま芋の甘露煮	中華風もやし炒め					
	エネルギー 454kcal	エネルギー 492kcal					
	塩分 1.8g	塩分 2.2g					
10月5日	シイラの煮付け	牛すきやき(丼)	10月12日	煮込みハンバーグ	鶏肉ときこのトマト煮	ベジタブルソテー	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
	しば漬	青菜のナムル		豆腐と春雨の旨煮	ワカメの酢の物	エネルギー 510kcal	エネルギー 435kcal
	茄子の胡麻みぞれ和え	大根さくら漬		エネルギー 510kcal	エネルギー 435kcal		
	鶏ゴボウ	エネルギー 457kcal		塩分 2.7g	塩分 1.9g		
	わかめと水くわいの酢の物	エネルギー 451kcal					
	エネルギー 457kcal	エネルギー 451kcal					
	塩分 2.5g	塩分 2.7g					
10月6日	クロquette	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	10月13日	白菜と豚肉のうま煮	チキンカツ	キャベツとツナのレモン和え	ミックスビーンズ
	茹でインゲン	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き		蓮根のレモン酢漬	糸コンと鶏肉の煮物	チンゲン菜の煮浸し	ごぼうサラダ
	根菜のカボナータ風	エネルギー 469kcal		エネルギー 432kcal	エネルギー 456kcal		
	エネルギー 469kcal	エネルギー 520kcal		塩分 2.4g	塩分 1.7g		
	塩分 1.7g	塩分 1.9g					
10月7日	肉豆腐	若鶏の利休焼き	10月14日	サワラの照焼き	牛肉とエリンギの玉子炒め	カリフラワーのレモンマリネ	インゲンのピーナッツ和え
	もやしのナムル	もやしのナムル		塩枝豆	ピリ辛こんにゃく	鶏団子の炊き合わせ	おでん風煮物
	インゲンのピーナッツ和え	おでん風煮物		ほうれん草のおひたし	インゲンの胡麻和え	キャベツと油揚げの煮浸し	りぼんパスタのペペロン風
	エネルギー 436kcal	エネルギー 459kcal		エネルギー 503kcal	エネルギー 496kcal		
	塩分 1.8g	塩分 2.0g		塩分 2.0g	塩分 1.8g		