

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	味噌つくね	牛肉のトマト煮	1	豚肉とナスの味噌炒め	2	韓国風焼肉炒め	1	牛肉とポテトのガリバタソース	2	チキンステーキ(醤油ソース)	
2	茹でインゲン		2		2		2		2	蒟蒻と露のきくら煮	
1	小松菜のおかか和え	切干大根の酢の物	2	温野菜サラダ	2	南瓜のいとこ煮(30g)	2	彩りんじょう	2	きんぴら蓮根	
5	豆腐の和風煮	あさりと玉葱のワイン蒸し	2	牛肉と根菜の煮物	2	きのこの炒り豆腐	9	野菜の味噌炒め	9	じゃが芋と椎茸の煮物	
日	キャベツのレモン酢和え	コーンとツナのサラダ	日	大根の甘酢漬け	日	切干ゆず風味	日	茄子のサレシノ風	日	オクラのおかか和え	
金	エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	エネルギー 458kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	金	エネルギー 484kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 534kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	
1	チキンカレー	ツナオムレツ	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	2	ホイコーロー	1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	2	えび入りカツ	
2		ベベロンチーノマカロニ	2	ピースソテー	2		2		2	インゲンの利休和え	
1	青菜のソテー	ワカメとカニカマの酢の物	2	厚揚げの煮物	2	コーンと玉葱のおかか炒め	3	蒸し鶏のネギソース	3	厚揚げのかか煮	
6		豚肉と玉葱の味噌炒め	3	野菜炒め	3	酢豚風炒め	0	貝と青菜の刻み炒め	0	ポークビーンズ	
日	福神漬	南瓜サラダ	日	ゴマドレサラダ	日	牛蒡の胡麻和え	日	マカロニサラダ	日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	
土	エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 517kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 438kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	
1	豚肉のマヨネーズ風炒め	和風ハンバーグ	1	コロッケ	2	チキンステーキ(オニオンソース)	1	牛しぐれ煮	2	豚すき	
2		茹でブロッコリー	2	牛蒡の当座煮	2	人参マリネサラダ	2		3	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	
1	ジャーマンポテト	シェルマカロニサラダ	2	栗入りひじきの煮物	2	りぼんパスタのベベロン風	3	あさり野菜の炒め煮	3	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	
7	マーボー春雨	味噌田菜	4	ハムと玉葱の玉子とじ	4	ポークチャップ	日	枝豆の白和え	日	オクラと昆布のたくあんちらし	
日	ほうれん草の辛子和え	油揚げの玉子炒め	日	しっとり卵の花	日	ツナのあさり煮	日		日		
日	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	エネルギー 494kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 508kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 554kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 475kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 484kcal 塩分 2.1g	
1	チキンカツ	サバの塩焼き	1	白菜と豚肉のうま煮	2	洋風ロールキャベツ(トマトソース)					
2	もやしのナムル	三色和え	2		2	ブロッコリーソテー					
1	カニ風味サラダ	大根の煮物洋風仕立て	2	ほうれん草のバターソテー	2	大学芋					
8	ソーセージのポトフ風	豆腐のチャンプルー	5	あさり玉葱の酒蒸し	5	四色豆腐					
日	ひじき入り白和え	チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	日	昆布のごま風味					
月	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g	エネルギー 508kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 450kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 436kcal 塩分 1.6g					
1	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	焼肉	1	バサのバジル焼き	2	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風					
2			2	大根しょうゆ漬	2						
1	筍の土佐煮	人参と玉子の炊き合わせ	2	ジャガ芋のスライス蒸し	2	ふろふき大根					
9	イカと野菜の煮物	野菜の柚子胡椒炒め	6	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	6	キャベツと鶏肉の華風炒め					
日	ブロッコリーのベーコンソテー	きのこきんぴら	日	きくらげの酢の物	日	ワカメの土佐酢和え					
火	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	エネルギー 477kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 566kcal 塩分 3.3g	火	エネルギー 444kcal 塩分 2.0g					
1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	ポークトマト煮	1	鶏団子の酢豚風	2	肉豆腐					
2			2		2						
1	ほうれん草のベーコン和え	タマゴマカロニサラダ	2	芋餡かけ	2	和風りぼんパスタ					
0	野菜のごま味噌煮	がんもの含め煮	7	ビーフン炒め	7	ナスとイタリアン野菜の塩炒め					
日	高野豆腐のえぼろ煮	枝豆のおかか和え	日	ほうれん草のおかか和え	日	コンニャクの中華和え					
水	エネルギー 430kcal 塩分 1.9g	エネルギー 569kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 453kcal 塩分 1.8g					
1	たこザンギ	豚肉の甘辛炒め	1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	2	メバルの昆布煮					
2	梅春雨		2		2	ブロッコリーと人参のソテー					
1	ひじきと豆のサラダ	ズッキーニとアスパラのソテー	2	コーン春雨サラダ	2	インゲンのピーナッツ和え					
2	さつま芋のトマトソース煮	チャーシュー野菜炒め	8	チキンクリームシチュー	8	きのこのすき焼き風					
日	白菜の錦和え	ほうれん草の煮浸し	日	ひじき煮	日	小松菜と玉葱のツナ和え					
木	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g	エネルギー 447kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 456kcal 塩分 2.0g					

## 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。