

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	味噌つくね	1	牛肉のトマト煮	1	豚肉とナスの味噌炒め	1	韓国風焼肉炒め	1	牛肉とポテトのガリバタソース	1	チキンステーキ(醤油ソース)
2	茹でインゲン	2		2		2		2		2	蒟蒻と露のきくら煮
1	小松菜のおかか和え	1	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	2	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	日	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	茄子のサレレノ風	日	オクラのおかか和え
金	エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	金	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	1	ツナオムレツ	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	ホイコーロー	1	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	1	えび入りカツ
2		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	2	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		3	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	日	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	土	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	1	和風ハンバーグ	1	コロッケ	1	チキンステーキ(オニオンソース)	1	牛しぐれ煮	1	豚すき
2		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		2	
1	ジャーマンポテト	2	シエルマカロニサラダ	2	栗入りひじきの煮物	2	りぼんパスタのベベロン風	3	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	3	海老ポテトサラダ
7	マーボー春雨	2	味噌田菜	4	ハムと玉葱の玉子とじ	4	ポークチャップ	1	あさりと野菜の炒め煮	1	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
日	ほうれん草の辛子和え	日	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	枝豆の白和え	日	オクラと昆布のたくあんちらし
日	エネルギー 490kcal 塩分 1.9g	日	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	1	サバの塩焼き	1	白菜と豚肉のうま煮	1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)				
2	もやしのナムル	2	三色和え	2		2	ブロッコリーソテー				
1	カニ風味サラダ	2	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	5	豆腐のチャンプルー	5	あさりと玉葱の酒蒸し	5	四色豆腐				
日	ひじき入り白和え	日	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	月	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	1	焼肉	1	バサのバジル焼き	1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風				
2		2		2	大根しょうゆ漬	2					
1	筍の土佐煮	2	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	6	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	日	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	火	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)	1	ポークトマト煮	1	鶏団子の酢豚風	1	肉豆腐				
2		2		2		2					
1	ほうれん草のベーコン和え	2	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	7	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	日	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	水	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	1	豚肉の甘辛炒め	1	豚肉と彩り野菜の柚子風味	1	メバルの昆布煮				
2	梅春雨	2		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	2	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	8	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	日	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	木	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。