

【12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、ご了承下さい。

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 |
|---|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 海老としめじの玉子とじ(丼) | 男爵和風酢豚 | 1 | 牛肉と野菜のオイスター炒め | さばのソースカツ |
| 2 | | | 2 | | 人参のナムル |
| 月 | 青菜のナムル | 茄子の胡麻みぞれ和え | 月 | ひじきとじゃが芋の煮物 | ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ |
| 1 | | 鶏ゴボウ | 8 | イカと大根の炒め煮 | 豆腐と春雨の旨煮 |
| 日 | 大根さくら漬 | ワカメのたらこ和え | 日 | チンゲン菜ともやしのナムル | ワカメの酢の物 |
| 金 | エネルギー 428kcal 塩分 2.6g | エネルギー 513kcal 塩分 1.9g | 金 | エネルギー 446kcal 塩分 2.0g | エネルギー 533kcal 塩分 2.1g |
| 1 | 煮込みハンバーグ(トマト) | メバルの袖庵煮 | 1 | 鶏の柚子胡椒焼き | 豚肉とゴボウの生姜煮 |
| 2 | 三色和え | もやしのナムル | 2 | ブロッコリーソテー | |
| 月 | ミックスビーンズ | キャベツのごま酢和え | 月 | 切干大根煮 | 蓮根のレモン酢漬け |
| 2 | あさりとじゃが芋のクリーム煮 | 根菜のカポナータ風 | 9 | 海老の和風玉子とじ | 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 |
| 日 | ごぼうサラダ | 小松菜と油揚げの煮浸し | 日 | マカロニトマトソテー | 磯わかめ |
| 土 | エネルギー 528kcal 塩分 2.5g | エネルギー 451kcal 塩分 2.0g | 土 | エネルギー 456kcal 塩分 1.9g | エネルギー 433kcal 塩分 3.4g |
| 1 | いかの天ぷらカレー南蛮 | 豚肉の中華風ピリ辛炒め | 1 | サワラの西京焼き | 鶏肉ときのこのトマト煮 |
| 2 | ほうれん草の辛子和え | | 2 | 塩枝豆 | |
| 月 | インゲンのピーナッツ和え | カリフラワーのレモンマリネ | 月 | じゃが芋のマーボー炒め | ピリ辛こんにゃく |
| 3 | けんちん煮 | 鶏団子の炊き合わせ | 0 | 茄子と厚揚げの照り炒め | 大根と豚肉の煮物 |
| 日 | りぼんパスタのベベロン風 | キャベツと油揚げの煮浸し | 日 | インゲンの胡麻和え | ほうれん草のおひたし |
| 日 | エネルギー 479kcal 塩分 2.0g | エネルギー 426kcal 塩分 1.8g | 日 | エネルギー 538kcal 塩分 1.8g | エネルギー 424kcal 塩分 1.8g |
| 1 | ハッシュドビーフ | 鶏のさっぱりお酢煮 | 1 | 野菜と豚肉のカレー炒め | 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 |
| 2 | | | 2 | | |
| 月 | 大豆大根 | 彩りしんじょう | 月 | 厚揚げのかか煮 | さつま芋のバター炒め |
| 4 | 南瓜のほっこり煮 | あさりとほうれん草の玉子とじ | 1 | 牛肉入り野菜の甘辛煮 | 肉野菜炒め |
| 日 | きのこのおひたし | コーンと玉葱のおかか炒め | 日 | 味噌風味きんぴらごぼう | 五目野菜の甘酢和え |
| 月 | エネルギー 442kcal 塩分 1.9g | エネルギー 463kcal 塩分 2.0g | 月 | エネルギー 469kcal 塩分 1.8g | エネルギー 479kcal 塩分 1.8g |
| 1 | ロールキャベツ クリームソース | 豚しゃぶ | 1 | 八宝菜 | 豚肉と筍のネギ塩炒め |
| 2 | インゲンソテー | | 2 | | |
| 月 | エノキ茸の煮浸し | マカロニのベベロン風 | 月 | ひじきと大豆の煮物 | 濃厚ポテトサラダ |
| 5 | がんもの含め煮 | きのこの炒り豆腐 | 1 | ビーフンの塩炒め | はんぺんと野菜の田舎煮 |
| 日 | さつまいもサラダ | ワカメとカニカマのゴマ風味 | 日 | ほうれん草のツナ和え | 蒸し鶏と茄子の味噌和え |
| 火 | エネルギー 425kcal 塩分 1.9g | エネルギー 463kcal 塩分 2.0g | 火 | エネルギー 437kcal 塩分 2.0g | エネルギー 457kcal 塩分 1.9g |
| 1 | アジの梅煮 | 筍と鶏肉のクリーム煮 | 1 | 鶏のスパイス炒め | えびボールのオーロラソースかけ |
| 2 | ひじき煮 | | 2 | | インゲンの利休和え |
| 月 | 白菜の生姜和え | チンゲン菜の煮浸し | 月 | 若竹煮 | 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) |
| 6 | 田舎煮 | 野菜入り外マトビーンズ | 1 | 炒り豆腐 | 鶏じゃが |
| 日 | ピーマンと竹の子の炒め物 | 切干大根とひじきの旨煮 | 3 | ズッキーニのみぞれ和え | 小松菜のおひたし |
| 水 | エネルギー 461kcal 塩分 2.2g | エネルギー 428kcal 塩分 1.7g | 水 | エネルギー 455kcal 塩分 2.0g | エネルギー 514kcal 塩分 2.6g |
| 1 | ほうれん草オムレツ | 豚キムチ鍋風 | 1 | 豚の生姜焼き | 炭火焼チキン(醤油ソース) |
| 2 | ベジタブルソテー | | 2 | | 枝豆とカニカマの煮物 |
| 月 | ハムとキャベツのマリネ | 芋餡かけ | 月 | じゃがバター | 柚子風味サラダ |
| 7 | 豚肉とこんにゃく炒め | おでん風煮物 | 1 | 茄子とこんにゃくの煮浸し | 野菜のパジル炒め |
| 日 | オクラと昆布のたくあんちらし | 小松菜の胡麻和え | 4 | 青物の昆布め | ほうれん草の磯辺和え |
| 木 | エネルギー 433kcal 塩分 2.0g | エネルギー 440kcal 塩分 1.9g | 木 | エネルギー 456kcal 塩分 1.8g | エネルギー 451kcal 塩分 1.4g |