

# 【1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 |  |
|------|-----------------|----------------|--|------------------|-------------------|----|--|
| 1月1日 |                 |                |  | エビと青梗菜の塩あん       | ハッシュビーフ           |    |  |
|      |                 |                |  | エノキ茸の煮浸し         | ナスのトマトソース         |    |  |
|      |                 |                |  | 野菜のバジル炒め         | あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て |    |  |
| 月    |                 |                |  | 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) | つきこんのおかか煮         |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 419kcal    | エネルギー 451kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.9g          | 塩分 1.8g           |    |  |
| 1月2日 |                 |                |  | とんかつ             | 鶏肉とキャベツの味噌炒め      |    |  |
|      |                 |                |  | しば漬              |                   |    |  |
|      |                 |                |  | 山羊のガーリック風味       | ゴマドレサラダ           |    |  |
| 火    |                 |                |  | オクラソーセージ大豆ソテー    | 豆腐の和風煮            |    |  |
|      |                 |                |  | 竹輪と野菜の胡麻よごし      | すき昆布煮             |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 528kcal    | エネルギー 467kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.7g          | 塩分 2.0g           |    |  |
| 1月3日 |                 |                |  | 豚しゃぶ             | ホッケの一夜干し焼き        |    |  |
|      |                 |                |  | 大根とカニカマの煮物       | 白菜の煮浸し            |    |  |
|      |                 |                |  | 筍と玉子の中華風炒め       | 南瓜煮               |    |  |
| 水    |                 |                |  | ふきの二杯酢           | 洋風けんちん煮           |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 447kcal    | エネルギー 426kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.9g          | 塩分 2.6g           |    |  |
| 1月4日 | 牛肉とインゲンの炒め物     | 鶏肉と里芋のカレー煮     |  | チキンステーキ(トマトソース)  | 豚肉とピーマンのペッパー炒め    |    |  |
|      | キャベツとツナのレモン和え   | ひじきと大豆の煮物      |  | ひじき煮             |                   |    |  |
|      | チーズオムレツ         | 茄子と厚揚げの照り炒め    |  | ほうれん草のおかか和え      | 栗ぜんざい             |    |  |
|      | 春雨の酢の物          | もやしとザーサイ炒め     |  | ソーセージのボトフ風       | あざりと玉葱のにんにく醤油     |    |  |
|      |                 |                |  | りんごのコンポート        | キャベツと挽肉の玉子炒め      |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 443kcal    | エネルギー 495kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.5g          | 塩分 1.5g           |    |  |
| 1月5日 | 白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) | 豚肉と青菜のたまご炒め    |  | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め   | サワラの照焼き           |    |  |
|      | シェルマカロニ         |                |  |                  | 牛蒡の当座煮            |    |  |
|      | ミモザサラダ          | じゃが芋の梅おかか      |  | 大根の煮物洋風仕立て       | 油揚げの玉子炒め          |    |  |
|      | 南瓜のほっこり煮        | 彩り炒り豆腐         |  | 鶏ひき肉のチャプチェ       | 野菜炒め              |    |  |
|      | 青菜のおろし和え        | ほうれん草のベーコン和え   |  | コーンと玉葱のおかか炒め     | 蓮根の胡麻和え           |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 435kcal    | エネルギー 567kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 2.0g          | 塩分 2.0g           |    |  |
| 1月6日 | イカとブロッコリーのレモン炒め | 鶏肉とナッツのチリソース   |  | 牛肉ときのこの柚子風味炒め    | 洋風ロールキャベツ(コンソメ)   |    |  |
|      | 豆腐の柚子あんかけ       | ズッキーニとアスパラのソテー |  | ピーズソテー           |                   |    |  |
|      | 小松菜と牛肉の炒め物      | 大根と椎茸の煮物       |  | 南瓜のそぼろ煮          | イタリアン野菜とマカロニのサラダ  |    |  |
|      | 四色なます           | ツナの玉子炒め        |  | 鶏豆腐              | 味噌田楽              |    |  |
|      |                 |                |  | 青物の昆布め           | 磯わかめ              |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 488kcal    | エネルギー 398kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.9g          | 塩分 3.3g           |    |  |
| 1月7日 | スケソウダラの生姜醤油焼き   | 牛肉とエリンギの玉子炒め   |  | 豚キムチ鍋風           | ブルコギ              |    |  |
|      | バターコーン          |                |  |                  |                   |    |  |
|      | さつまいもサラダ        | ほうれん草のおひたし     |  | 油揚げとこんにゃくの白和え    | 竹の子のピリ辛炒め         |    |  |
|      | 豆腐のチャンプルー       | 肉野菜炒め          |  | 野菜のごま味噌煮         | 高野豆腐のがめ煮          |    |  |
|      | 枝豆とカニカマの煮物      | 筍と山菜のきんぴら風     |  | 小松菜の菜種和え         | オクラのおかか和え         |    |  |
|      |                 |                |  | エネルギー 449kcal    | エネルギー 443kcal     |    |  |
|      |                 |                |  | 塩分 1.8g          | 塩分 1.8g           |    |  |