

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月15日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ブロッコリーと人参のソテー ほうれん草のバターソテー ラタトゥイユ しっとり卵の花 エネルギー 459kcal 塩分 1.8g	野菜と豚肉のカレー炒め 茄子の胡麻みぞれ和え 炒り鶏 タラモサラダ エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	1月2日	シイラの煮付け インゲンソテー 大豆サラダ キャベツと鶏肉の華風炒め 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 449kcal 塩分 2.2g	鶏の柚子胡椒焼き 白菜の中華マリネ 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め チンゲン菜のソテー エネルギー 453kcal 塩分 1.8g	1月9日	肉豆腐 カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ キャベツと油揚げの煮浸し エネルギー 437kcal 塩分 1.8g	若鶏の利休焼き もやしのナムル インゲンのピーナッツ和え けんちん煮 りぼんパスタのペペロン風 エネルギー 476kcal 塩分 1.9g			
1月16日	あじフライ 大根煮 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 三色炒め煮 エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	豚の生姜焼き 切干ゆず風味 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	1月23日	海鮮チリソース炒め 小松菜の辛子和え マーボー豆腐 南瓜サラダ エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	豚肉と筍のネギ塩炒め シエルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	1月30日	ホイコーロー 彩りしんじょう 海老の和風玉子どじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 472kcal 塩分 2.1g	たこザンギ 茹でインゲン ひじきとじゃが芋の煮物 イカと大根の炒め煮 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 429kcal 塩分 2.4g			
1月27日	えびボールのオーロラソースかけ 山芋とアスパラのお浸し オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め 小松菜の錦和え エネルギー 510kcal 塩分 2.4g	牛肉と野菜のオイスター炒め ベーコンとたまごサラダ 中華うま煮炒め 豆腐の煮やっこ エネルギー 481kcal 塩分 1.9g	1月28日	鶏肉の山賊焼き インゲンの利休和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	白身魚フライ 塩枝豆 厚揚げのそぼろ煮 カレー風味ソテー ほうれん草のピーナッツ和え エネルギー 489kcal 塩分 1.8g	1月29日	鶏のスパイス炒め 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 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	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 味噌田菜 さつまいもサラダ エネルギー 397kcal 塩分 1.6g			
1月8日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき エネルギー 423kcal 塩分 1.9g	メバルの味噌煮 大根なます 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め ほうれん草のナムル エネルギー 447kcal 塩分 2.1g	1月5日	豚肉とナスの味噌炒め 蕪と覆のさつ煮 中華風鶏きんぴら 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ バターコーン カニ風味サラダ ずき焼き風煮 竹輪と野菜の胡麻よごし エネルギー 576kcal 塩分 2.4g	1月9日	バサのレモンペッパー焼き きのこ生姜炒め シューマイ がんもの含め煮 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参) エネルギー 540kcal 塩分 2.9g	ロールキャベツ クリームソース 茹でブロッコリー 大学芋 あさりとほうれん草の玉子どじ 和風りぼんパスタ エネルギー 454kcal 塩分 1.8g			
1月20日	豚肉とゴボウの生姜煮 じゃがバター 海鮮ビーフン炒め 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 459kcal 塩分 1.9g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 はんぺんと野菜の田舎煮 キャベツのコールスローサラダ エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	1月27日	豚肉とエリンギのバター醤油焼き 大根とカニカマの煮物 鶏ゴボウ ワカメのたらこ和え エネルギー 447kcal 塩分 2.3g	牛すきやき(丼) 青菜のナムル 大根さくら漬 エネルギー 451kcal 塩分 2.7g	1月28日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	煮込みハンバーグ サウザンサラダ きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し エネルギー 499kcal 塩分 2.5g			
1月29日	1月29日	1月29日	1月29日	1月29日	1月29日	1月29日	1月29日				

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。