

# 【2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
2月1日	八宝菜 チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 426kcal 塩分 2.0g	豚肉の中華風ピリ辛炒め 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 444kcal 塩分 1.8g	2月8日	豚肉と青菜のたまご炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 鶏じゃが 大根の煮物洋風仕立て エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 471kcal 塩分 2.0g
2月2日	韓国風焼肉炒め 芋餡かけ おでん風煮物 小松菜の胡麻和え エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	2月9日	ポークトマト煮 シエルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 521kcal 塩分 1.8g	赤魚の粕漬け焼き インゲンソテー ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 448kcal 塩分 1.5g
2月3日	和風ハンバーグ ベジタブルソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 496kcal 塩分 2.6g	いわし入り団子の柚子あんかけ もやしの梅風味 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし エネルギー 474kcal 塩分 2.3g	2月10日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	男爵和風酢豚 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 440kcal 塩分 1.7g
2月4日	白菜と豚肉のうま煮 小松菜の磯辺和え 糸コンと鶏肉の煮物 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	アジのピリ辛煮 人参のナムル 切干大根煮 貝と青菜の刻み炒め マカロニトマトソテー エネルギー 452kcal 塩分 2.1g	2月11日	ハンバーグオニオンソース 茹でブロッコリー ワカメとカニカマの酢の物 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 462kcal 塩分 2.3g	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬 エネルギー 442kcal 塩分 2.7g
2月5日	コロッケ 大豆のオリーブ炒め ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のおひたし エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンの胡麻和え エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	2月12日	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 446kcal 塩分 1.7g	油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 561kcal 塩分 2.1g
2月6日	鶏の照焼き 蒟蒻と蕨のきやら煮 さつま芋のバター炒め 肉野菜炒め 五目野菜の甘酢和え エネルギー 502kcal 塩分 1.8g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚揚げのかか煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	2月13日	豚ちり鍋風 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	ブリのおろし煮 梅春雨 カニ風味サラダ ソーセージのポトフ風 切り昆布としめじの煮もの エネルギー 518kcal 塩分 2.2g
2月7日	牛肉のネギ塩炒め 温野菜サラダ 田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	味噌つくね 大根しょうゆ漬 ひじきと大豆の煮物 ピーマンの塩炒め ほうれん草のソナ和え エネルギー 487kcal 塩分 2.8g	2月14日	ほうれん草オムレツ 枝豆とカニカマの煮物 ふろふき大根 野菜のバジル炒め きのこきんぴら エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	豚肉のマヨネーズ風炒め 筍の土佐煮 イカと野菜の煮物 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 438kcal 塩分 1.8g