

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
2月15日	サバの甘酢あん風 茹でインゲン タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 枝豆のおかか和え エネルギー 546kcal 塩分 1.8g	とんかつ ビーソテー 青菜のおろし和え きのこのすき焼き風 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 520kcal 塩分 1.7g	2月15日 牛肉とブロッコリーのクリーム煮 和風りぼんパスタ 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	豆腐と豚肉の中華炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	2月15日 牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 449kcal 塩分 2.0g	あさりの深川煮(并) 切干大根煮 紅生姜 エネルギー 440kcal 塩分 3.1g
2月16日	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル ズッキーニとアスパラのソテー チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し エネルギー 484kcal 塩分 2.8g	ハッシュドビーフ ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	2月16日 鶏肉の山賊焼き 人参マリネサラダ きんぴら蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のソナ和え エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	白身魚フライ しば漬 ゴーン春雨サラダ チキンクリームチュー ひじき煮 エネルギー 461kcal 塩分 2.2g		
2月17日	アジと野菜の南蛮風 コーンと玉葱のおかか炒め きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	豚すき じゃが芋のそぼろあんかけ 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	2月17日 豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め ひじきとじゃが芋の煮物 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え エネルギー 415kcal 塩分 1.8g	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 厚焼き玉子 野菜の味噌炒め 茄子のサレノ風 エネルギー 469kcal 塩分 1.9g		
2月18日	シイラの塩焼き インゲンのピーナツ和え 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味 エネルギー 431kcal 塩分 2.7g	チリソースミートボール 蓮根のレモン酢漬け 南瓜煮 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 512kcal 塩分 2.4g	2月18日 メバルの生姜煮 大根煮 蒸し鶏のネギソース ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ エネルギー 459kcal 塩分 2.1g	焼肉 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 490kcal 塩分 1.9g		
2月19日	いかの天ぷらカレー南蛮 ペペロンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	2月19日 豚肉とアスパラのピリ辛炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	炭火焼チキン(醤油ソース) キャベツのコールスローサラダ ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 465kcal 塩分 1.4g		
2月20日	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー 大学芋 四色豆腐 ワカメの主佐酢和え エネルギー 471kcal 塩分 1.4g	ツナオムレツ ベジタブルソテー キャベツとハムの中華炒め あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 466kcal 塩分 2.4g	2月20日 ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル 彩りしんじょう 鶏大豆の和風トマト煮 三色炒め煮 エネルギー 473kcal 塩分 2.1g	牛肉とポテトのガリパタソース 温野菜サラダ ナスとイタリアン野菜の塩炒め はんぺんの玉子どじ エネルギー 497kcal 塩分 1.9g		
2月21日	鶏のさっぱりお酢煮 ブロッコリーのベーコンソテー ビーフ炒め ほうれん草のおかか和え エネルギー 438kcal 塩分 1.8g	マグロの照り焼きハンバーグ インゲンときこの生姜風味 芋餡かけ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	2月21日 チキンカツ 大根なます 里芋とこんにゃくの味噌煮 麩チャンプルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 465kcal 塩分 1.6g	豚キムチ鍋風 シェルマカロニのペペロン風 イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 460kcal 塩分 2.1g		

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。