

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|--------|--|---|---|--|---|---|
| 6月15日土 | 牛肉のネギ塩炒め エネルギー 487kcal 塩分 1.9g | コロッケ 大根しょうゆ漬 ひじきと大豆の煮物 肉野菜炒め ほうれん草のツナ和え エネルギー 480kcal 塩分 2.7g | ほうれん草オムレツ 白葉の煮浸し ジャーマンポテト がんもの含め煮 ひじき入り白和え エネルギー 443kcal 塩分 1.9g | 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 586kcal 塩分 2.1g | アジと野菜の南蛮風 エネルギー 474kcal 塩分 1.9g | 豚ちり鍋風 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 エネルギー 470kcal 塩分 1.9g |
| 6月16日 | 豚肉のトマト煮 エネルギー 450kcal 塩分 2.0g | 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 470kcal 塩分 2.0g | 豚すき 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 452kcal 塩分 1.9g | アジの塩焼き 茹でインゲン カニ風味サラダ ソーセージのポトフ風 筍の土佐煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.8g | ツナオムレツ インゲンのピーナッツ和え 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味 エネルギー 449kcal 塩分 1.8g | チリソースミートボール こんにゃくと春菊の甘辛煮 南瓜煮 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 508kcal 塩分 2.3g |
| 6月17日 | 和風ハンバーグ 茹でブロッコリー シェルマカロニサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め ほうれん草の磯辺和え エネルギー 498kcal 塩分 2.4g | 赤魚の粕漬け焼き ワカメの青ジソサラダ ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布ㇼ エネルギー 438kcal 塩分 1.8g | メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 青葉のおろし和え 野菜のバジル炒め きのこきんぴら エネルギー 444kcal 塩分 2.1g | 豚肉のマヨネーズ風炒め 切り昆布としめじの煮もの 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 454kcal 塩分 2.0g | | |
| 6月18日 | 白身魚(メル)の磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 439kcal 塩分 1.4g | 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウィンナーのカレー炒め 昆布の佃煮 エネルギー 462kcal 塩分 2.1g | 鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 526kcal 塩分 2.1g | カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 475kcal 塩分 2.1g | | |
| 6月19日 | チキンステーキ(トマトソース) ヤングコーンソテー 切干大根の酢の物 あざ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 479kcal 塩分 1.3g | 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 439kcal 塩分 1.7g | 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ ダマゴマカロニサラダ 野菜のごま味噌煮 枝豆のおかか和え エネルギー 474kcal 塩分 2.1g | さばのカレーカツ ピースソテー ふるふき大根 きのこのすき焼き風 高野豆腐のそぼろ煮 エネルギー 504kcal 塩分 1.8g | | |
| 6月20日 | 豚肉と青菜のたまご炒め ワカメとカニカマの酢の物 マーボー春雨 南瓜サラダ エネルギー 457kcal 塩分 2.3g | チキンカレー ほうれん草のごま和え 福神漬 エネルギー 443kcal 塩分 2.6g | 煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定) チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し エネルギー 483kcal 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 白葉の錦和え エネルギー 489kcal 塩分 1.8g | | |
| 6月21日 | 栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.1g | ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパシージャサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 440kcal 塩分 1.3g | 牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け エネルギー 473kcal 塩分 2.3g | ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 422kcal 塩分 1.7g | | |

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。