

|        | 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<br>エネルギー 487kcal<br>塩分 1.9g   | コロッケ<br>大根しょうゆ漬<br>ひじきと大豆の煮物<br>肉野菜炒め<br>ほうれん草のツナ和え<br>エネルギー 480kcal<br>塩分 2.7g                         | ほうれん草オムレツ<br>白葉の煮浸し<br>ジャーマンポテト<br>がんもの含め煮<br>ひじき入り白和え<br>エネルギー 443kcal<br>塩分 1.9g                          | 油淋鶏<br>ブロッコリーと人参のソテー<br>りぼんパスタのペペロン風<br>ポークチャップ<br>柚子風味サラダ<br>エネルギー 586kcal<br>塩分 2.1g | アジと野菜の南蛮風<br>エネルギー 474kcal<br>塩分 1.9g   | 豚ちり鍋風<br>じゃが芋のそぼろあんかけ<br>牛肉と根菜の煮物<br>大根の甘酢漬<br>エネルギー 470kcal<br>塩分 1.9g             |
| 6月16日  | 豚肉のトマト煮<br>エネルギー 450kcal<br>塩分 2.0g  | 鶏肉とナッツのチリソース<br>若竹煮<br>炒り豆腐<br>小松菜のおひたし<br>エネルギー 470kcal<br>塩分 2.0g                                     | 豚すき<br>人参と玉子の炊き合わせ<br>野菜の柚子胡椒炒め<br>ほうれん草のベーコン和え<br>エネルギー 452kcal<br>塩分 1.9g                                 | アジの塩焼き<br>茹でインゲン<br>カニ風味サラダ<br>ソーセージのポトフ風<br>葡萄の土佐煮<br>エネルギー 484kcal<br>塩分 1.8g        | ツナオムレツ<br>インゲンのピーナッツ和え<br>厚揚げの煮物<br>酢豚風炒め<br>切干ゆず風味<br>エネルギー 449kcal<br>塩分 1.8g | チリソースミートボール<br>こんにゃくと春菊の甘辛煮<br>南瓜煮<br>野菜炒め<br>竹輪と昆布の炒り煮<br>エネルギー 508kcal<br>塩分 2.3g |
| 6月17日  | 和風ハンバーグ<br>茹でブロッコリー<br>シェルマカロニサラダ<br>豚肉と玉葱の味噌炒め<br>ほうれん草の磯辺和え<br>エネルギー 498kcal<br>塩分 2.4g          | 赤魚の粕漬け焼き<br>ワカメの青ジソサラダ<br>ポテトソテー<br>茄子とこんにゃくの煮浸し<br>青物の昆布ㇼ<br>エネルギー 438kcal<br>塩分 1.8g                  | メバルの昆布煮<br>枝豆とカニカマの煮物<br>青葉のおろし和え<br>野菜のバジル炒め<br>きのこきんぴら<br>エネルギー 444kcal<br>塩分 2.1g                        | 豚肉のマヨネーズ風炒め<br>切り昆布としめじの煮もの<br>イカと野菜の煮物<br>チンゲン菜とコーンの中華炒め<br>エネルギー 454kcal<br>塩分 2.0g  |   |   |
| 6月18日  | 白身魚(メル)の磯辺焼き<br>人参レモン煮<br>シーザーサラダ(ドレッシング別添え)<br>マーボー茄子<br>さつま芋と切昆布の煮物<br>エネルギー 439kcal<br>塩分 1.4g  | 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮<br>フキと油揚げの炒り煮<br>キャベツとウィンナーのカレー炒め<br>昆布の佃煮<br>エネルギー 462kcal<br>塩分 2.1g                    | 鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)<br>ミニがんも<br>里芋ときのこのバターコンソメ炒め<br>ぜんまいと竹輪の煮物<br>エネルギー 526kcal<br>塩分 2.1g                     | カニ玉あんかけ(あん別添え)<br>しろ菜のお浸し<br>肉野菜煮込み<br>スパゲティサラダ<br>エネルギー 475kcal<br>塩分 2.1g            |   |   |
| 6月19日  | チキンステーキ(トマトソース)<br>ヤングコーンソテー<br>切干大根の酢の物<br>あざりと玉葱のワイン蒸し<br>コーンとツナのサラダ<br>エネルギー 479kcal<br>塩分 1.3g | 男爵和風酢豚<br>小松菜のおかか和え<br>豆腐の和風煮<br>キャベツのレモン酢和え<br>エネルギー 439kcal<br>塩分 1.7g                                | 豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ<br>ダマゴマカロニサラダ<br>野菜のごま味噌煮<br>枝豆のおかか和え<br>エネルギー 474kcal<br>塩分 2.1g                             | さばのカレーカツ<br>ピースソテー<br>ふるふき大根<br>きのこのすき焼き風<br>高野豆腐のそぼろ煮<br>エネルギー 504kcal<br>塩分 1.8g     |   |   |
| 6月20日  | 豚肉と青菜のたまご炒め<br>ワカメとカニカマの酢の物<br>マーボー春雨<br>南瓜サラダ<br>エネルギー 457kcal<br>塩分 2.3g                         | チキンカレー<br>ほうれん草のごま和え<br>福神漬<br>エネルギー 443kcal<br>塩分 2.6g   | 煮込みハンバーグ(トマト)<br>もやしのナムル<br>カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定)<br>チャーシュー野菜炒め<br>ほうれん草の煮浸し<br>エネルギー 483kcal<br>塩分 2.8g | ハッシュドビーフ<br>ごぼうサラダ<br>さつま芋のトマトソース煮<br>白葉の錦和え<br>エネルギー 489kcal<br>塩分 1.8g               |   |   |
| 6月21日  | 栗かぼちゃコロッケ<br>きのこソテー<br>野菜の三杯酢<br>煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)<br>ほうれん草とハムのクリーム煮<br>エネルギー 467kcal<br>塩分 1.1g      | ホッケの照焼き<br>春菊のおかか和え<br>パンパシージャサラダ(ドレッシング別添え)<br>さつま芋の肉じゃが風<br>ごぼうとれんこんの甘酢和え<br>エネルギー 440kcal<br>塩分 1.3g | 牛肉とほうれん草の炒め物<br>お魚厚揚げ<br>じゃが芋の鳴門煮<br>つぼ漬け<br>エネルギー 473kcal<br>塩分 2.3g                                       | ブルコギチキン<br>チンゲン菜のごま和え<br>イカ入りつみれの炊き合せ<br>梅ごぼう<br>エネルギー 422kcal<br>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。