

【6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、ご了承下さい。

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			
6月1日	白身魚フライ しば漬 キャベツのごま酢和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し	鶏肉ときのこのトマト煮 ミックスビーンズ あさりじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	6月8日	韓国風焼肉炒め 芋館かけ おでん風煮物 小松菜の胡麻和え	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 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 437kcal 塩分 2.2g	エネルギー 491kcal 塩分 1.8g	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 2.0g
6月2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 ソナとキャベツの炒め物	若鶏の利休焼き サウザンサラダ インゲンのピーナッツ和え けんちん煮 ピーマンとナスの炒め物	6月9日	ハンバーグオニオンソース 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	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 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 474kcal 塩分 1.8g	エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	エネルギー 474kcal 塩分 2.3g
6月3日	ホイコーロー 切干大根煮 海老の和風玉子どじ コーンと玉葱のおかか炒め	たごザンギ 梅春雨 濃厚ポテトサラダ ポークチャップ チンゲン菜ともやしのナムル	6月10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	アジのピリ辛煮 人参のナムル 彩りしんじょう 青菜とチャーシューの刻み炒め マカロントマトソテー	エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	エネルギー 536kcal 塩分 2.4g	エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	エネルギー 501kcal 塩分 2.2g
6月4日	酢豚 大根のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しる菜のごま炒め	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	6月11日	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょうの炊き合せ 大根のエビあんかけ	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ピピンパソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	エネルギー 426kcal 塩分 1.2g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g
6月5日	八宝菜 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	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	6月12日	味噌つくね 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 インゲンの胡麻和え	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 ほうれん草のおひたし	エネルギー 443kcal 塩分 2.0g	エネルギー 397kcal 塩分 1.6g	エネルギー 485kcal 塩分 2.2g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g
6月6日	鶏のスライス炒め 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	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	6月13日	鶏の照焼き 麹と露のきょうろ煮 厚揚げのかか煮 ピーマンの塩炒め 五目野菜の甘酢和え	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定] さつまいもの甘露煮 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 451kcal 塩分 1.9g	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 475kcal 塩分 1.6g
6月7日	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよこし	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え	6月14日	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ	エネルギー 420kcal 塩分 1.2g	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g