

# 【11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	
1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	ブルコギチキン	1	焼き鳥風	1	酢豚
1	お魚厚揚げ	1	チンゲン菜のごま和え	1	キャベツのピリ辛漬け	1	大根のあんかけ
1	じゃが芋の鳴門煮	1	イカ入りつみれの炊き合せ	8	野菜の甘酢炒め	8	ひじきと挽肉の炒め物
日	つぼ漬け	日	梅ごぼう	日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	しろ菜のごま炒め
金	エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	金	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g
1	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	1	あじフライ	1	肉豆腐	1	鶏の照焼き
1	切り昆布とさつま揚げの煮もの	1	塩枝豆	1	カリフラワーのレモンマリネ	1	ピーズソテー
2	白菜とミンチの中華炒め	2	厚揚げのそぼろ煮	9	鶏団子の炊き合わせ	9	インゲンのピーナッツ和え
日	コーン春雨サラダ	日	親子煮	日	ジャーマンポテト	日	青菜とチャーシューの刻み炒め
土	エネルギー 469kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 469kcal 塩分 2.0g
1	豚肉とナスの味噌炒め	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	ホイコーロー	1	白身魚の甘酢あん
1	蕨と覆のさっと煮	1	バターコーン	1	切干大根煮	1	梅春雨
3	マーボー豆腐	3	カニ風味サラダ	0	海老の和風玉子とじ	0	濃厚ポテトサラダ
日	小松菜と玉葱のツナ和え	日	大根と椎茸の煮物	日	コーンと玉葱のおかか炒め	日	イカと大根の炒め煮
日	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 519kcal 塩分 2.3g	日	エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g
1	赤魚の味噌煮	1	ロールキャベツ クリームソース	1	ハ宝菜	1	ツナオムレツ
1	キャベツのおかか和え	1	茹でインゲン	1	マカロニのペペロン風	1	ブロッコリーソテー
月	ほうれん草とタコのにんにく和え	月	ツナのあっさり煮	1	きのこの炒り豆腐	1	栗入りひじきの煮物
4	鶏ゴボウ	4	和風カレー煮	1	ワカメとカニカマのゴマ風味	1	味噌田楽
日	中華風もやし炒め	日	さつま芋のバター炒め	日	エネルギー 441kcal 塩分 2.1g	日	さつまいもサラダ
月	エネルギー 454kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	月	エネルギー 426kcal 塩分 1.8g
1	サバの野菜入り甘酢煮	1	豚肉と豆腐の玉子とじ	1	豚肉と大根のバター醤油風味	1	ごぼう入り鶏団子煮
1	オクラのごま和え	1	無限なす	1	キャベツのゆかり和え	1	青菜と蒲鉾の和え物
5	さつま芋のケチャップ煮	5	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2	サケじゃが	2	豚肉と筍の炒め煮
日	ツナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	日	小松菜の袖子和え	日	南瓜のごまよこし
火	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 420kcal 塩分 1.2g
1	豚肉の甘辛炒め	1	牛すきやき(丼)	1	鶏のスパイス炒め	1	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ
1	大根とカニカマの煮物	1	青菜のナムル	1	チンゲン菜ともやしのナムル	1	白菜の生姜和え
6	厚揚げの五目あんかけ	6	大根さくら漬	3	南瓜のほっこり煮	3	豆腐のチャンプルー
日	チンゲン菜のソテー	日	大根さくら漬	日	切干大根とひじきの旨煮	日	ピーマンと竹の子の炒め物
水	エネルギー 449kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 451kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 440kcal 塩分 2.0g
1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	鶏肉ときのこのトマト煮	1	豚肉ときのこのクリーム煮	1	若鶏の利休焼き
1	しば漬	1	ミックスビーンズ	1	芋餡かけ	1	茹蕎と落のきやら煮
月	キャベツのごま酢和え	月	あさりとじゃが芋のクリーム煮	4	おでん風煮物	4	豚肉とこんにゃく炒め
7	根菜のカボナーダ風	7	ごぼうサラダ	日	小松菜の胡麻和え	日	オクラと昆布のたくあんちらし
日	小松菜と油揚げの煮浸し	日	エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	日	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 424kcal 塩分 2.0g
木	エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 424kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g