

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	豚ちり鍋風	鶏のさっぱりお酢煮	1	ロールキャベツ クリームソース	あさりの深川煮(井)	1	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ			
2	じゃが芋の梅おかか	厚焼き玉子	2	青菜のナムル		2	茹でインゲン	ヤングコーンソテー			
月	大根と椎茸の煮物	野菜の味噌炒め	2	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	2	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し			
5	茄子のサレノ風	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	2	おでん風煮物		9	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め			
日	エネルギー 424kcal	エネルギー 447kcal	日	エネルギー 411kcal	紅生姜	日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	りんごのコンポート			
日	塩分 1.8g	塩分 1.9g	日	塩分 2.1g	エネルギー 441kcal	日	エネルギー 441kcal	塩分 2.2g			
1	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	豚肉とナスの味噌炒め	1	鶏肉とときのこのトマト煮	白菜と豚肉のうま煮			
2	人参マリネサラダ	塩枝豆	2	キャベツとツナのレモン和え	切干大根煮	2	ブロッコリーのベーコンソテー	里芋のそぼろあんかけ			
月	山芋のガーリック風味	厚揚げのかか煮	2	茄子と厚揚げの照り炒め	チーズオムレツ	3	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー			
6	ポークビーンズ	ポトフ風	3	四色なます	中華風もやし炒め	日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	青菜のおろし和え			
日	オクラのおかか和え	マカロニサラダ	日	エネルギー 479kcal	エネルギー 461kcal	月	エネルギー 464kcal	エネルギー 457kcal			
月	エネルギー 447kcal	エネルギー 519kcal	月	塩分 1.8g	塩分 2.0g	月	塩分 1.7g	塩分 1.8g			
1	焼肉メンチ	牛とじ煮	1	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
2	カリフラワー甘酢和え	青菜の彩り和え	2	アギと油揚げの炒り煮	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
月	ビビンバソテー	豆腐しんじょの炊き合せ	2	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	3	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
1	大根のうま煮	大根のエビあんかけ	4	昆布の佃煮	さつま芋と切昆布の煮物	1	スバグティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
7	れんこんの生姜炒め	エネルギー 482kcal	日	エネルギー 462kcal	エネルギー 439kcal	日	エネルギー 475kcal	エネルギー 525kcal			
日	エネルギー 482kcal	エネルギー 471kcal	火	塩分 2.1g	塩分 1.4g	火	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
火	塩分 1.8g	塩分 1.7g	火	塩分 2.1g	塩分 1.4g	火	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
1	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	いか入りカツ	牛肉のトマト煮	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
2	さつま芋サラダ	キャベツのコールスローサラダ	2	インゲンソテー	豆腐の柚子あんかけ	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
月	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮	2	キノコとマカロニのジェノベーゼ	鶏と大根の味噌煮	3	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
8	ひじきと大豆の煮物	蓮根のレモン酢漬	5	ミネストローネ風	ハムとキャベツのマリネ	日	スバグティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
日	エネルギー 492kcal	エネルギー 447kcal	水	エネルギー 475kcal	エネルギー 427kcal	水	エネルギー 475kcal	エネルギー 525kcal			
水	エネルギー 492kcal	エネルギー 447kcal	水	塩分 1.9g	塩分 1.6g	水	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
1	豚の生姜焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め	1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	鶏肉と白菜の中華煮	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
2	油揚げの玉子炒め	温野菜サラダ	2	ブロッコリーソテー	五目野菜の甘酢和え	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	肉じゃがカレー風味	2	ほうれん草のおひたし	豆腐の和風煮	3	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
9	ワカメの青ジソサラダ	はんぺんの玉子とじ	6	きんぴらごぼう	枝豆とカニカマの煮物	日	スバグティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
日	エネルギー 484kcal	エネルギー 466kcal	木	エネルギー 466kcal	エネルギー 440kcal	木	エネルギー 475kcal	エネルギー 525kcal			
木	エネルギー 484kcal	エネルギー 466kcal	木	塩分 2.1g	塩分 2.0g	木	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
1	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	鶏肉と白菜の中華煮	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
2	昆布豆	切干とベーコンの煮物	2	ブロッコリーソテー	五目野菜の甘酢和え	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
2	チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	2	ほうれん草のおひたし	豆腐の和風煮	3	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
月	根菜の五目煮	春菊のお浸し	7	きんぴらごぼう	枝豆とカニカマの煮物	日	スバグティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
0	ひじきサラダ	エネルギー 431kcal	日	エネルギー 440kcal	エネルギー 467kcal	日	エネルギー 475kcal	エネルギー 525kcal			
日	エネルギー 431kcal	エネルギー 465kcal	金	塩分 1.3g	塩分 1.1g	金	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
金	エネルギー 431kcal	エネルギー 465kcal	金	塩分 1.6g	塩分 2.0g	金	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
1	チキンカツ	豚キムチ鍋風	1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
2	梅春雨	南瓜のいとこ煮	2	ジャガ芋のスライス蒸し	ゴマドレサラダ	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
月	里芋とこんにゃくの味噌煮	鶏大豆の和風トマト煮	2	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	3	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
2	菜チャンプルー	わかめと水くわいの酢の物	8	ほうれん草のベーコン和え	キャベツとハムの中華炒め	日	スバグティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
日	大根の甘酢漬	エネルギー 462kcal	日	エネルギー 435kcal	エネルギー 474kcal	日	エネルギー 475kcal	エネルギー 525kcal			
土	エネルギー 462kcal	エネルギー 479kcal	土	塩分 1.7g	塩分 1.9g	土	塩分 2.1g	塩分 2.2g			
土	エネルギー 462kcal	エネルギー 479kcal	土	塩分 1.6g	塩分 1.8g	土	塩分 2.1g	塩分 2.2g			

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。

※足立区高齢者配食サービス支援事業(元気サポート弁当)をご利用の方は、左記栄養素にエネルギー:約42kcal、塩分:1.6gが加算された献立・分量になります。