

【12月】普通食献立表



※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、右記の献立に味噌汁が付きます。栄養素はエネルギー:約42kcal、塩分:1.6gが加算された献立・分量になります。

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	メバルの昆布煮	1	豚肉のマヨネーズ風炒め	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚しゃぶ
2	枝豆とカニカマの煮物	2		2	ペペロンチーノマカロニ	2	
月	ピリ辛こんにゃく	月	切り昆布としめじの煮もの	月	ツナのおっさり煮	月	きのこちくわの和風ソテー
1	野菜のパジル炒め	1	鶏ゴボウ	8	豚肉とこんにゃく炒め	8	ハムと玉葱の玉子とじ
日	きのこのおひたし	日	チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	しっとり卵の花	日	チンゲン菜ともやしナムル
日	エネルギー 448kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g
1	豚肉とエリンギのバター醤油	1	油淋鶏	1	チキンステーキ(オニオンソース)	1	スケソウダラの白醤油焼き
2		2	サウザンサラダ	2	ヤングコーンソテー	2	ベジタブルソテー
月	タマゴマカロニサラダ	月	ふるふき大根	月	大芋芋	月	シェルマカロニのペペロン風
2	がんもの含め煮	2	オクラソーセージ大豆ソテー	9	四色豆腐	9	鶏ひき肉のチャプチェ
日	枝豆のおかか和え	日	高野豆腐のそぼろ煮	日	白菜の中華マリネ	日	ワカメの土佐酢和え
月	エネルギー 486kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 523kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 472kcal 塩分 1.2g	月	エネルギー 447kcal 塩分 2.1g
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
2		2		2		2	
月	お魚厚揚げ	月	チンゲン菜のごま和え	月	キャベツのピリ辛漬け	月	大根のあんかけ
3	じゃが芋の鳴門煮	3	イカ入りつみれの炊き合せ	3	野菜の甘酢炒め	3	ひじきと挽肉の炒め物
日	つぼ漬け	日	梅ごぼう	0	大根サラダ(ドレッシング別添え)	0	しる菜のごま炒め
火	エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g
1	煮込みハンバーグ(トマト)	1	焼肉	1	えびボールのオーロラソースかけ	1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
2	もやしのナムル	2		2	ピースソテー	2	
月	ズッキーニとインゲンのソテー	月	ごぼうサラダ	月	ミモザサラダ	月	ほうれん草のおかか和え
4	チャーシュー野菜炒め	4	さつま芋のトマトソース煮	1	ビーフン炒め	1	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
日	ほうれん草の煮浸し	日	白菜の錦和え	日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
水	エネルギー 476kcal 塩分 2.8g	水	エネルギー 501kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 526kcal 塩分 2.5g	水	エネルギー 460kcal 塩分 1.9g
1	いわし入り団子の柚子あんかけ	1	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	1	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	1	豆腐と豚肉の中華炒め
2	ブロッコリーと人参のソテー	2		2		2	
月	コーンと玉葱のおかか炒め	月	じゃが芋のそぼろあんかけ	月	大豆のオリーブ炒め	月	大根の煮物洋風仕立て
5	きのこの炒り豆腐	5	あさりと玉葱の酒蒸し	1	大根と豚肉の煮物	1	キャベツと鶏肉の華風炒め
日	牛蒡の胡麻和え	日	小松菜と油揚げの煮浸し	2	コンニャクの中華和え	2	きくらげの酢の物
木	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 471kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 452kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g
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
2		2		2		2	
月	オクラのごま和え	月	無限なす	月	キャベツのゆかり和え	月	青菜と蒲鉾の和え物
6	さつま芋のケチャップ煮	6	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	1	サケじゃが	1	豚肉と筍の炒め煮
日	ソナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	3	小松菜の柚子和え	3	南瓜のごまよごし
金	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 420kcal 塩分 1.2g
1	ほうれん草オムレツ	1	チリソースミートボール	1	ズッキーニとチキンのトマト煮	1	プリの西京焼き
2	インゲンのピーナッツ和え	2	こんにゃくと春菊の甘辛煮	2		2	しば漬
月	厚揚げの煮物	月	南瓜煮	月	きんぴら蓮根	月	コーン春雨サラダ
7	酢豚風炒め	7	野菜炒め	1	ヘルシーチンジャオ	1	豚肉とゴボウの生姜煮
日	切干ゆず風味	日	竹輪と昆布の炒り煮	4	オクラの梅和え	4	ひじき煮
土	エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 506kcal 塩分 2.3g	土	エネルギー 432kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g