

【2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、ご了承ください。

ご注文・追加やキャンセルは、前日17:00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
2月1日	スケソウダラの照焼き ひじき煮 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 エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	青椒肉絲 菜の花の辛子和え【2月-5月限定】 南瓜のぼっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	2月8日	野菜と豚肉のカレー炒め さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	サワラの西京焼き もやしのかき揚げ 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め 五目野菜の甘酢和え エネルギー 507kcal 塩分 2.1g
2月2日	トマトオムレツ ベジタブルソテー 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 425kcal 塩分 2.0g	筍と鶏肉のクリーム煮 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし エネルギー 407kcal 塩分 1.8g	2月9日	自身魚の甘酢あん シェルマカロニ うずら豆 田舎煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	和風ハンバーグ 塩枝豆 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 508kcal 塩分 2.4g
2月3日	豚しゃぶ 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ ほうれん草のおひたし エネルギー 476kcal 塩分 1.9g	鶏肉と茄子の和風炒め フロccoliーとカニカマのたまごサラダ 青菜とチャーシュの刻み炒め インゲンの胡麻和え エネルギー 459kcal 塩分 2.2g	2月10日	鶏のスパイス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	豚キムチ鍋風 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中煮 エネルギー 457kcal 塩分 2.0g
2月4日	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋の鳴門煮 つぼ漬け エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	2月11日	酢豚 大根のあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g
2月5日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	自身魚フライ 人参のナムル 小松菜の磯辺和え 系コンと鶏肉の煮物 ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	2月12日	豚肉のトマト煮 ポテトソテー 豆腐の和風煮 青物の昆布のみ エネルギー 440kcal 塩分 1.9g	味噌つくね 茹でインゲン シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 516kcal 塩分 2.3g
2月6日	和風ロールキャベツ 牛蒡煮 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め 小松菜の胡麻和え エネルギー 418kcal 塩分 1.8g	鶏の照焼き バターコーン こんにゃくきんぴら 大根と豚肉の煮物 ワカメの酢の物 エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	2月13日	炭火焼チキン(醤油ソース) 枝豆とカニカマの煮物 小松菜のおかか和え 茄子とこんにゃくの煮浸し キャベツのレモン酢和え エネルギー 428kcal 塩分 1.4g	豚肉ときのこのクリーム煮 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 471kcal 塩分 1.9g
2月7日	豚肉と豆腐の玉子とじ 無限なす じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 435kcal 塩分 1.3g	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	2月14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 エネルギー 420kcal 塩分 1.2g	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 エネルギー 404kcal 塩分 1.3g