

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
2月1日	ツナオムレツ こんにゃくと春菊の甘辛煮 切干大根煮	チキンカレー ほうれん草のごま和え	2月1日	コロッケ 梅春雨 ひじき入り白和え	豚肉とナスの味噌炒め スッキーニとインゲンソテー						
5日	豚肉と玉葱の味噌炒め ごぼうサラダ	福神漬	2日	チャーシュー野菜炒め 白菜の錦和え	さつまいものトマトソース煮 ほうれん草のベーコン和え						
土	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	エネルギー 441kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 484kcal 塩分 2.2g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g						
2月1日	チキンステーキ(オニオンソース) オクラの梅和え	豚肉の甘辛炒め 豆腐の煮やっこ	2月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ほうれん草のおかか和え						
6日	ジャーマンポテト ポークチャップ 柚子風味サラダ	野菜のごま味噌煮 南瓜サラダ	2日	じゃが芋のそぼろあんかけ あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え						
日	エネルギー 529kcal 塩分 1.5g	エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 426kcal 塩分 1.7g	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g						
2月1日	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) コーンと覆のタラコマヨ	サバの塩焼き 三色和え	2月1日	牛肉とエリンギの玉子炒め 南瓜煮	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 厚揚げの煮物						
7日	和風マカロニ ソーセージのポトフ風	かぶのそぼろ煮 野菜の柚子胡椒炒め	2日	野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	酢豚風炒め キャベツの沢庵和え						
日	ワカメのゴマ風味炒め	青菜のソテー	月	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 438kcal 塩分 2.1g						
月	エネルギー 466kcal 塩分 2.4g	エネルギー 465kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	エネルギー 438kcal 塩分 2.1g						
2月1日	牛とじ煮 青菜の彩り和え	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え	2月1日	メルルーサの磯辺焼き 人参レモン煮	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮						
8日	豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	ヒジキソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	2日	シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子	キャベツとウィンナーのカレー炒め 昆布の佃煮						
火	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g						
2月1日	ホイコーロー 切り昆布としめじの煮もの	ロールキャベツ クリームソース ブロッコリーソテー	2月1日	韓国風焼肉炒め 蒸し鶏のネギソース	えび入りカツ 人参マリネサラダ						
9日	炒り鶏 チンゲン菜とコーンの中華炒め	青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー	2日	ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしナムル	ツナのあさり煮 豚肉とこんにゃく炒め						
水	エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エネルギー 429kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g						
2月2日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふるふき大根	豚の生姜焼き タマゴマカロニサラダ	2月2日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め シエルマカロニのペペロン風	鶏肉ときのこのトマト煮 大芋芋						
日	野菜のバジル炒め 枝豆のおかか和え	がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	2日	鶏ひき肉のチャプチェ ワカメの土佐酢和え	四色豆腐 白菜の中華マリネ						
木	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	エネルギー 498kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	エネルギー 464kcal 塩分 1.5g						
2月1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	関西風オムレツ 昆布豆	2月1日	栗かぼちゃコロッケ きのこのソテー	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え						
2日	茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	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	2日	野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつまいもの肉じゃが風						
日	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g						
金	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g						

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17:00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。