

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6日	チキンステーキ(オニオンソース) オクラの梅和え ジャーマンポテト	豚肉の甘辛炒め 豆腐の煮やっこ 野菜のごま味噌煮	2月6日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー じゃが芋のそぼろあんかけ	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	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	3日	あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	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7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 和風マカロニ	サバの塩焼き 三色和え かぶのそぼろ煮	2月7日	牛肉とエリンギの玉子炒め 南瓜煮 野菜炒め	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 厚揚げの煮物 酢豚風炒め						
7日	ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め	野菜の柚子胡椒炒め 青菜のソテー	4日	竹輪と昆布の炒り煮	キャベツの沢庵和え						
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8日	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ヒジキソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	2月8日	メルルーサの磯辺焼き 人参レモン煮 シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつまいもと切昆布の煮物	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮 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9日	ホイコーロー 切り昆布としめじの煮もの 炒り鶏 チンゲン菜とコーンの中華炒め	ロールキャベツ クリームソース ブロッコリーソテー 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー きのこきんぴら	2月9日	韓国風焼肉炒め 蒸し鶏のネギソース ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしナムル	えび入りカツ 人参マリネサラダ ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花						
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10日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふるふき大根 野菜のバジル炒め 枝豆のおかか和え	豚の生姜焼き タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	2月10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 鶏ひき肉のチャプチェ ワカメの土佐酢和え	鶏肉ときこのトマト煮 大芋芋 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11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 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ	2月11日	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え 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 ごぼうとれんこんの甘酢和え						
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。