

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月1日	豚肉の塩麴焼き	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	3月1日	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	ホッケの一夜干し焼き	3月1日	煮込みハンバーグ	3月1日	野菜と豚肉のカレー炒め		
5月1日	豆腐の柚子あんかけ	菜の花と玉葱のツナ和え[2月-5月限定]	2月1日	ピースソテー	梅春雨	2月1日	コーンと人参のグラッセ	2月1日	小松菜の菜種和え		
5月5日	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	2月5日	カニ風味サラダ	南瓜のそぼろ煮	2月5日	小松菜の菜種和え	2月5日	南瓜のいとし煮		
5月8日	ズッキーニとインゲンのソテー	春雨の酢の物	2月8日	筍と玉子の中華風炒め	洋風けんちん煮	2月8日	ラダトゥイユ	2月8日	炒り鶏		
5月10日			2月10日	青物の昆布め	しっとり卵の花	2月10日	ダラモサラダ	2月10日	茄子の胡麻みぞれ和え		
土	エネルギー 436kcal 塩分 2.0g	エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 454kcal 塩分 2.0g	エネルギー 433kcal 塩分 2.7g	土	エネルギー 480kcal 塩分 2.4g	土	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g		
3月11日	鶏肉とナッツのチリソース	スケソウダラの生姜醤油焼き	3月11日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	チキンステーキ(トマトソース)	3月11日	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め	3月11日	あじフライ		
3月15日	海老ボテトサラダ	牛蒡の当座煮	3月15日	インゲンのピーナッツ和え	大根煮	3月15日	切干ゆず風味	3月15日	ひじき煮		
3月16日	豆腐の和風煮	ほうれん草のおひたし	3月16日	ソーセージのポトフ風	小松菜の錦和え	3月16日	野菜の味噌炒め	3月16日	ほうれん草のナムル		
3月17日	枝豆とカニカマの煮物	白菜麻婆	3月17日	牛蒡と竹輪の柳川風	あざりと玉葱のにんにく醤油	3月17日	パンプキンサラダ	3月17日	がんもの含め煮		
3月18日	エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	エネルギー 412kcal 塩分 1.7g	3月18日	エネルギー 439kcal 塩分 2.0g	エネルギー 462kcal 塩分 1.3g	3月18日	エネルギー 468kcal 塩分 2.0g	3月18日	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g		
3月19日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	豚肉と青菜のたまご炒め	3月19日	牛肉とポテトのガリパタソース	どんかつ	3月19日	えびボールのオーロラソースかけ	3月19日	豚の生姜焼き		
3月20日	コーンとツナのサラダ	じゃが芋の梅おかか	3月20日	南瓜煮	しば漬	3月20日	山芋と小松菜のお浸し	3月20日	ベーコンとたまごサラダ		
3月21日	南瓜のほろり煮	彩り炒り豆腐	3月21日	鶏豆腐	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	3月21日	豚肉ともやし炒め	3月21日	鶏挽き肉と大豆の含め煮		
3月22日	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	3月22日	人参のしりしり	味噌田菜	3月22日	白菜の錦和え	3月22日	オクラとコーンのおろし和え		
3月23日	エネルギー 501kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.9g	3月23日	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 468kcal 塩分 1.8g	3月23日	エネルギー 541kcal 塩分 2.7g	3月23日	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g		
3月24日	豚肉と大根のバター醤油風味	肉団子と野菜の甘酢あん	3月24日	トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	3月24日		3月24日			
3月25日	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物	3月25日	キノコと鶏肉のこのソテー	切干とベーコンの煮物	3月25日		3月25日			
3月26日	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮	3月26日	さつま芋の肉じゃが風	茄子のそぼろ煮	3月26日		3月26日			
3月27日	小松菜の柚子和え	南瓜のソテー	3月27日	ひじきサラダ	春菊のお浸し	3月27日		3月27日			
3月28日	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	3月28日	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	3月28日		3月28日			
3月29日	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	3月29日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サワラの照焼き	3月29日		3月29日			
3月30日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	3月30日	大根とカニカマの煮物	大根の梅漬け	3月30日		3月30日			
3月31日	野菜のバジル炒め	あざりと玉葱の酒蒸し	3月31日	ミネストローネ風	油揚げの玉子炒め	3月31日		3月31日			
3月31日	マカロニのクリーム煮	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	3月31日	白滝と椎茸のピリ辛煮	野菜炒め	3月31日		3月31日			
3月31日	エネルギー 428kcal 塩分 1.8g	エネルギー 491kcal 塩分 1.9g	3月31日	エネルギー 425kcal 塩分 2.1g	エネルギー 554kcal 塩分 2.0g	3月31日		3月31日			
3月31日	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮	3月31日	マスタードマヨチキン	豚キムチ鍋風	3月31日		3月31日			
3月31日	山芋のガーリック風味	ブロッコリーのベーコンソテー	3月31日	竹の子のピリ辛炒め	きんぴら蓮根	3月31日		3月31日			
3月31日	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー	3月31日	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮	3月31日		3月31日			
3月31日	ぶきの二杯酢	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	3月31日	オクラのおかか和え	ほうれん草のバターソテー	3月31日		3月31日			
3月31日	エネルギー 452kcal 塩分 1.6g	エネルギー 448kcal 塩分 1.7g	3月31日	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	3月31日		3月31日			
3月31日	塩だれメンチ	牛とじ煮	3月31日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	メルルーサの磯辺焼き	3月31日		3月31日			
3月31日	カリフラワー甘酢和え	青菜の彩り和え	3月31日	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮	3月31日		3月31日			
3月31日	ビビンバソテー	豆腐しんじょの炊き合せ	3月31日	キャベツとワインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	3月31日		3月31日			
3月31日	じゃが芋の鳴門煮	大根のエビあんかけ	3月31日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー茄子	3月31日		3月31日			
3月31日	れんこんの生姜炒め		3月31日	エネルギー 457kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	3月31日		3月31日			
3月31日	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g	3月31日			3月31日		3月31日			

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。