

【3月】普通食献立表



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
3月1日	パサのパジル焼き 大根ざくろ漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 514kcal 塩分 2.8g	鶏肉の甘酢あんかけ ミモザサラダ ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	3月8日	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 491kcal 塩分 2.7g	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め じゃがバター 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の甘酢漬け エネルギー 453kcal 塩分 1.9g
3月2日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物 エネルギー 432kcal 塩分 2.0g	牛肉のネギ塩炒め ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め コンニャクの中華和え エネルギー 452kcal 塩分 2.1g	3月9日	チキンカツ インゲンの利休和え 温野菜サラダ 根菜のカボナータ風 はんぺんの玉子とじ エネルギー 473kcal 塩分 1.6g	豚すき キャベツとハムの中華炒め ナスとイタリアン野菜の塩炒め ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 433kcal 塩分 2.1g
3月3日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 ひじき煮 エネルギー 478kcal 塩分 1.8g	ナガメヌケの味噌煮 ブロッコリーと人参のソテー きんぴら蓮根 ヘルシーチンジャオ 小松菜と玉葱のツナ和え エネルギー 437kcal 塩分 1.7g	3月10日	豚肉とエリンギのバター醤油 フロccoliーとカニカマのたまごサラダ 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 459kcal 塩分 2.1g	いかに天ぷらカレー南蛮 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 燻チャンブルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 462kcal 塩分 1.9g
3月4日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんと 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	3月11日	揚げサバの野菜あんかけ 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 553kcal 塩分 1.4g	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 441kcal 塩分 1.5g
3月5日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 大根と椎茸の煮物 きんぴらごぼう エネルギー 427kcal 塩分 1.8g	チキンステーキ(醤油ソース) ペペロンチーノマカロニ ゴマドレサラダ 肉じゃがカレー風味 オクラのおかか和え エネルギー 468kcal 塩分 1.5g	3月12日	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 441kcal 塩分 3.5g	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー 豆腐の煮やっこ おでん風煮物 オクラと昆布のたく(あんちらし) エネルギー 484kcal 塩分 2.3g
3月6日	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 蒟蒻と落のきやら煮 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ツナの玉子炒め エネルギー 519kcal 塩分 2.2g	3月13日	豚肉のマヨネーズ風炒め オクラの梅和え 茄子と厚揚げの照り炒め 筍の土佐煮 エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	サワラの煮付け もやしのナムル キャベツとツナのレモン和え チーズオムレツ 四色なます エネルギー 527kcal 塩分 2.4g
3月7日	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン エネルギー 501kcal 塩分 1.6g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 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 404kcal 塩分 1.5g	3月14日	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	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
3月8日			3月15日		
3月9日			3月16日		
3月10日			3月17日		
3月11日			3月18日		
3月12日			3月19日		
3月13日			3月20日		
3月14日			3月21日		
3月15日			3月22日		
3月16日			3月23日		
3月17日			3月24日		
3月18日			3月25日		
3月19日			3月26日		
3月20日			3月27日		
3月21日			3月28日		
3月22日			3月29日		
3月23日			3月30日		
3月24日			3月31日		