

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
4月1日	焼き鳥風	酢豚	焼肉メンチ	牛とじ煮	4月2日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	4月2日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	
5日	キャベツのピリ辛漬け	無限なす	カリフラワー 甘酢和え	青菜の彩り和え	4月2日	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮	4月2日	フキと油揚げの炒り煮	人参レモン煮	
火	野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物	2日	大豆しんじょの炊き合せ	4月9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	4月9日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	
	大根サラダ(ドレッシング別添え)	しらす菜のごま炒め	火	れんこんの生姜炒め	4月9日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	4月9日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	
	エネルギー 423kcal	エネルギー 484kcal	火	エネルギー 482kcal	4月9日	エネルギー 448kcal	エネルギー 439kcal	4月9日	エネルギー 448kcal	エネルギー 439kcal	
	塩分 1.3g	塩分 1.8g		塩分 1.8g		塩分 1.4g	塩分 1.4g		塩分 1.4g	塩分 1.4g	
4月1日	さばのハニーマスタードカツ	鶏肉ときこのトマト煮	4月1日	肉豆腐	筍と鶏肉のクリーム煮	4月3日	マグロの照り焼きハンバーグ	味噌つくね	4月3日	マグロの照り焼きハンバーグ	味噌つくね
1日	しば漬	ごぼうサラダ	4月2日	芋館かけ	ハムとキャベツのマリネ	4月3日	大根なます	インゲンときこの生姜風味	4月3日	大根なます	インゲンときこの生姜風味
6日	小松菜と油揚げの煮浸し	あさりとしょが芋のクリーム煮	3日	おでん風煮物	豚肉とこんにゃく炒め	4月3日	蓮根の玉子とじ	ひじきと大豆の煮物	4月3日	蓮根の玉子とじ	ひじきと大豆の煮物
水	根菜のカボナーダ風	キャベツのごま酢和え	4月3日	オクラと昆布のたくあんちらし	きのこのおひたし	4月3日	肉野菜炒め	田舎煮	4月3日	肉野菜炒め	田舎煮
	エネルギー 477kcal	エネルギー 471kcal	水	エネルギー 433kcal	エネルギー 420kcal	4月3日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え	4月3日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え
	塩分 1.8g	塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 1.8g		エネルギー 484kcal	エネルギー 491kcal		エネルギー 484kcal	エネルギー 491kcal
							塩分 1.9g	塩分 2.4g		塩分 1.9g	塩分 2.4g
4月1日	鶏肉と茄子の和風炒め	焼肉	4月1日	ハンバーグオニオンソース	いわし入り団子の柚子あんかけ	4月1日			4月1日		
7日	ワカメの酢の物	ねぎとちくわのねた	4月2日	ベジタブルソテー	茹でインゲン	4月1日			4月1日		
木	マーボー豆腐	青菜とチャーシューの刻み炒め	4月2日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮	4月1日			4月1日		
	ジャーマンポテト	ツナとキャベツの炒め物	4月2日	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ	4月1日			4月1日		
	エネルギー 456kcal	エネルギー 461kcal	木	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	小松菜の胡麻和え	4月1日			4月1日		
	塩分 2.4g	塩分 2.2g		エネルギー 487kcal	エネルギー 470kcal	4月1日			4月1日		
				塩分 2.0g	塩分 2.0g				4月1日		
4月1日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮	4月1日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	4月1日			4月1日		
8日	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物	4月2日	昆布豆	切干とベーコンの煮物	4月1日			4月1日		
金	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮	4月2日	チンゲン菜ときこのソテー	茄子のそぼろ煮	4月1日			4月1日		
	小松菜の柚子和え	南瓜のソテー	4月5日	根菜の五目煮	春菊のお浸し	4月1日			4月1日		
	エネルギー 404kcal	エネルギー 417kcal	金	ひじきサラダ	エネルギー 465kcal	4月1日			4月1日		
	塩分 1.3g	塩分 1.1g		エネルギー 431kcal	塩分 1.6g	4月1日			4月1日		
4月1日	鶏の照焼き	ホイコーロー	4月1日	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮	4月1日			4月1日		
1日	サウザンサラダ	濃厚ポテトサラダ	4月2日	人参のナムル	蓮根のレモン酢漬け	4月1日			4月1日		
9日	ワカメのゴマ風味炒め	あざりと玉葱の酒蒸し	4月2日	小松菜の磯辺和え	鶏じゃが	4月1日			4月1日		
土	海老の和風玉子とじ	チンゲン菜ともやしのナムル	4月6日	親子煮	マカロニマトソテー	4月1日			4月1日		
	さつま芋サラダ	エネルギー 484kcal	4月6日	ズッキーニのみぞれ和え	エネルギー 454kcal	4月1日			4月1日		
	エネルギー 467kcal	塩分 1.8g	土	エネルギー 424kcal	塩分 1.5g	4月1日			4月1日		
	塩分 2.3g			塩分 1.5g	塩分 1.8g	4月1日			4月1日		
4月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	鶏肉と白菜の中華煮	4月1日	コロケ	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	4月1日			4月1日		
月	ブロッコリーソテー	大根とウインナーのレモン和え	4月2日	大豆のオリーブ炒め	ピーマンとナスの炒め物	4月1日			4月1日		
2日	マカロニのペペロン風	きのこの炒り豆腐	4月2日	ピリ辛こんにゃく	厚揚げの五目あんかけ	4月1日			4月1日		
日	味噌田楽	コーンと玉葱のおかか炒め	4月7日	大根と豚肉の煮物	ほうれん草のおひたし	4月1日			4月1日		
	ワカメとカニカマのゴマ風味	エネルギー 455kcal	4月7日	インゲンの胡麻和え	エネルギー 467kcal	4月1日			4月1日		
	エネルギー 402kcal	塩分 1.8g	日	エネルギー 477kcal	塩分 1.8g	4月1日			4月1日		
	塩分 1.9g			塩分 1.8g	塩分 1.9g	4月1日			4月1日		
4月1日	鶏のスライス炒め	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	4月1日	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味	4月1日			4月1日		
月	チンゲン菜の煮浸し	ひじきと豆のサラダ	4月1日	鶏胸と露のきくら煮	さつま芋の甘露煮	4月1日			4月1日		
2日	ハムと玉葱の玉子とじ	南瓜のほっこり煮	4月2日	厚揚げのかか煮	高野豆腐のがめ煮	4月1日			4月1日		
日	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物	4月8日	五目野菜の甘酢和え	大根とニラの中華煮	4月1日			4月1日		
月	エネルギー 473kcal	エネルギー 453kcal	月	エネルギー 463kcal	エネルギー 434kcal	4月1日			4月1日		
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		塩分 1.9g	塩分 1.4g	4月1日			4月1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。

※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。