

# 【4月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。



※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、右記の献立に味噌汁が付きます。栄養素はエネルギー：約42kcal、塩分：1.6gが加算された献立・分量になります。

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	
4月1日	チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	きのこソテー	4月8日	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルコギチキン	
火	パンパンジーサラダ	野菜の三杯酢	根菜の五目煮	火	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え	
	大根のうま煮	ほうれん草とハムのクリーム煮	じゃが芋といたけの煮物		イカ入りつみれの炊き合せ		
	ごぼうとれんこんの甘酢和え			つぼ漬け	梅ごぼう		
	エネルギー 433kcal	エネルギー 477kcal		エネルギー 467kcal	エネルギー 422kcal		
	塩分 1.6g	塩分 1.4g		塩分 2.0g	塩分 1.7g		
4月2日	豚肉と野菜のおろしポン酢	ナガメヌケの昆布煮	大根なます	4月9日	赤魚の味噌煮	鶏の柚子胡椒焼き	
水	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	水	牛蒡の当座煮	インゲンの利休和え	
	茄子とオクラのトマトソース煮	チンゲン菜のツナ和え	きのこことハムのソテー		大豆サラダ	里芋とめじろの煮物	
	エネルギー 394kcal	エネルギー 441kcal		和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め		
	塩分 1.7g	塩分 2.2g		浅炊ふき	チンゲン菜のソテー		
	エネルギー 532kcal	エネルギー 513kcal		エネルギー 457kcal	エネルギー 443kcal		
	塩分 2.1g	塩分 1.7g		塩分 1.9g	塩分 1.8g		
4月3日	パサのレモンペッパー焼き	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	きのこ生姜炒め	4月10日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	ツナオムレツ	
木	茹でブロッコリー	大学芋	カレー風味ソテー	木	切り昆布とさつま揚げの煮もの	塩枝豆	
	中華うま煮炒め	ナスの味噌炒め	紅白野菜の甘酢和え		白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物	
	エネルギー 532kcal	エネルギー 513kcal		コーン春雨サラダ	青菜のナムル		
	塩分 2.1g	塩分 1.7g		エネルギー 466kcal	エネルギー 455kcal		
	塩分 1.4g	塩分 1.8g		塩分 2.0g	塩分 1.9g		
4月4日	親子煮	ホッケの照焼き	春菊のおかか和え	4月11日	サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子とじ	
金	しる菜のお浸し	ミニがんも	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	金	オクラのごま和え	大根のあんかけ	
	肉野菜煮込み	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ		さつま芋のケチャップ煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	
	エネルギー 467kcal	エネルギー 478kcal		ツナマカロニサラダ	三色炒め煮		
	塩分 1.4g	塩分 1.8g		エネルギー 555kcal	エネルギー 414kcal		
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		塩分 1.2g	塩分 1.2g		
4月5日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	インゲンソテー	4月12日	豚肉とナスの味噌炒め	水炊き風鶏鍋	
土	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	あさりとほうれん草の玉子とじ	土	ミックスピーンズ	カニ風味サラダ	
	ピーマンの塩炒め	キャベツのコールスローサラダ	ポークカレー		鶏団子の炊き合わせ	大根と椎茸の煮物	
	エネルギー 442kcal	エネルギー 480kcal		菜の花の辛子和え【2月-5月限定】	竹輪と野菜の胡麻よごし		
	塩分 1.8g	塩分 2.1g		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal		
	塩分 1.9g	塩分 2.1g		塩分 1.8g	塩分 1.9g		
4月6日	ほうれん草の柚子和え	さんびらごぼう	はんべんと野菜の田舎煮	4月13日	鶏唐揚げのチリソース掛け	じゃが芋の和風酢豚	
日	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときのこのオリーブ蒸し	ズッキーニとチキンのトマト煮	日	バターコーン	ほうれん草とタゴのにんにく和え	
	エネルギー 437kcal	エネルギー 415kcal			ソナのあっさり煮	鶏ゴボウ	
	塩分 1.9g	塩分 2.1g		中華風もやし炒め	白滝のおかか煮		
	塩分 1.9g	塩分 1.9g		エネルギー 505kcal	エネルギー 473kcal		
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 2.2g	塩分 1.9g		
4月7日	南瓜サラダ	キャベツのおかか和え	中華風鶏さんびら	4月14日	豚肉の甘辛炒め	牛すきやき(丼)	
月	茄子と厚揚げの照り炒め	ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草の磯辺和え	月	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草のピーナッツ和え	
	小松菜の辛子和え	エネルギー 462kcal	エネルギー 473kcal		さつま芋の煮しめ	大根さくら漬	
	エネルギー 462kcal	エネルギー 473kcal		ワカメのたらこ和え	エネルギー 445kcal		
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		エネルギー 436kcal	塩分 2.7g		
	塩分 1.6g	塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.7g		