

【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	火	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルコギチキン
	パンパンジーサラダ	きのこソテー		お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
4月2日	大根のうま煮	野菜の三杯酢	水	じゃが芋としいたけの煮物	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	根菜の五目煮		つぼ漬け	梅ごぼう
4月3日	豚肉と野菜のおろしポン酢	ほうれん草とハムのクリーム煮	木	エネルギー 467kcal	エネルギー 422kcal
	竹の子と人参のおかか煮	ナガメヌケの昆布煮		エネルギー 457kcal	エネルギー 443kcal
4月4日	茄子とオクラのトマトソース煮	大根なます	金	エネルギー 555kcal	エネルギー 414kcal
	きのこことハムのソテー	大根なます		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月5日	パサのレモンペッパー焼き	南瓜煮洋風仕立て	土	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	茹でブロッコリー	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月6日	シューマイ	チンゲン菜のツナ和え	日	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	中華うま煮炒め	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月7日	紅白野菜の甘酢和え	きのこ生姜炒め	月	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 532kcal	大学芋		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月8日	親子煮	カレー風味ソテー	火	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	しろ菜のお浸し	ナスの味噌炒め		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月9日	肉野菜煮込み	ホッケの照焼き	水	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	スパゲティサラダ	春菊のおかか和え		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月10日	豚肉とゴボウの生姜煮	ミニがんも	木	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	じゃがバター	里芋ときのこのバターコンソメ炒め		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月11日	ピーマンの塩炒め	ぜんまいと竹輪の煮物	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月12日	エネルギー 442kcal	インゲンソテー	土	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月13日	エネルギー 442kcal	あざりとほうれん草の玉子とじ	日	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	キャベツのコールスローサラダ		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月14日	エネルギー 442kcal	ロールキャベツ クリームソース	月	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	もやしのナムル		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月15日	エネルギー 442kcal	きんぴらごぼう	火	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	はんぺんと野菜の田舎煮		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月16日	エネルギー 442kcal	青菜ときのこのオリーブ蒸し	水	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	鶏唐揚げのチリソース掛け		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月17日	エネルギー 442kcal	鶏団子の炊き合わせ	木	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	菜の花の辛子和え【2月-5月限定】		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月18日	エネルギー 442kcal	竹輪と野菜の胡麻ごし	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月19日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	土	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月20日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	日	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月21日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	月	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月22日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	火	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月23日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	水	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月24日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	木	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月25日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月26日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	土	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月27日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	日	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月28日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	月	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月29日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	火	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
4月30日	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚	水	エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal
	エネルギー 442kcal	じゃが芋の和風酢豚		エネルギー 473kcal	エネルギー 447kcal