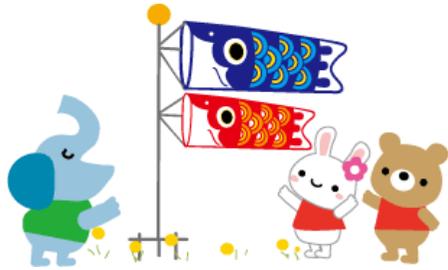


【5月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。



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、ご了承下さい。
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
5月1日	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 炒り豆腐 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 449kcal 塩分 2.0g	鶏肉とナッツのチリソース 南瓜サラダ けんちん煮 小松菜のおひたし エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	チキンクリームシチュー タマゴマカロニサラダ 野菜のパジル炒め ねぎとちくわのぬた エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	白身魚の甘酢あん ヤングコーンソテー 高野豆腐のそぼろ煮 がんもの含め煮 枝豆のおかか和え エネルギー 465kcal 塩分 1.9g
5月2日	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮 エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	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	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 498kcal 塩分 1.6g
5月3日	豚肉と青菜のたまご炒め シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ポテトソテー エネルギー 493kcal 塩分 1.8g	赤魚の粕漬け焼き ワカメの青ジソサラダ ほうれん草の磯辺和え 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 413kcal 塩分 1.9g	メバルの昆布煮 枝豆とカニカマの煮物 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー きのこきんぴら エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	豚肉のマヨネーズ風炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 442kcal 塩分 2.0g
5月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 彩りしんじょう あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	白身魚フライ もやしの梅風味 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 412kcal 塩分 1.8g	豚すき 筍の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 423kcal 塩分 1.8g	えびボールのオーロラソースかけ コーンと稗のダラコマヨ 和風マカロニ キャベツと鶏肉の華風炒め 昆布のピリ辛風味 エネルギー 515kcal 塩分 2.8g
5月5日	チキンカレー ほうれん草のごま和え 福神漬 エネルギー 441kcal 塩分 2.6g	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー 切干大根煮 豚肉と玉葱の味噌炒め 若竹煮 エネルギー 452kcal 塩分 2.3g	豚肉の梅おろし ごぼうサラダ ポトフ風 インゲンのピーナッツ和え エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	チキンステーキ(オニオンソース) シェルマカロニ 白菜の鍋和え チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー エネルギー 456kcal 塩分 1.6g
5月6日	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	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋とき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	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 野菜の甘酢炒め 三色炒め煮 エネルギー 429kcal 塩分 1.3g	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
5月7日	アジの塩焼き 白菜の煮浸し 菜の花と豚肉のカレー風味(2月-5月限定) 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 410kcal 塩分 1.8g	油淋鶏 ブロッコリーと人参のソテー 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 577kcal 塩分 2.2g	牛肉のトマト煮 ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 424kcal 塩分 1.7g	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 469kcal 塩分 1.8g
5月8日				
5月9日				
5月10日				
5月11日				
5月12日				
5月13日				
5月14日				
5月15日				
5月16日				
5月17日				
5月18日				
5月19日				
5月20日				
5月21日				
5月22日				
5月23日				
5月24日				
5月25日				
5月26日				
5月27日				
5月28日				
5月29日				
5月30日				
5月31日				