	昼食	夕食
5月15日(木)	マスタードマヨチキン	ほうれん草オムレツ
		こんにゃくと春菊の甘辛煮
	厚揚げの煮物	ピーマンと竹の子の炒め物
	肉じゃがカレー風味	筑前煮
	ふろふき大根	竹輪と昆布の炒り煮
	エネルギー 474kcal	エネルギー 433kcal
	塩分 1.7g	塩分 2.1g
5月16日(金)	酢豚	焼き鳥風
	ミニコロッケ	キャベツのピリ辛漬け
	ひじきと挽肉の炒め物	田舎煮
	しろ菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)
	エネルギー 484kcal	エネルギー 435kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.5g
5月17日(土)	いかの天ぷらカレー南蛮	豚しゃぶ
	ペペロンチーノマカロニ	
	ツナのあっさり煮	大根の煮物洋風仕立て
	豚肉とこんにゃく炒め	ハムと玉葱の玉子とじ
	しっとり卵の花	チンゲン菜ともやしのナムル
	エネルギー 467kcal	エネルギー 453kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
5月18日(日)	鶏のさっぱりお酢煮	スケソウダラの白醤油焼き
		ほうれん草の柚子和え
	大学芋	シェルマカロニのペペロン風
	四色豆腐	鶏ひき肉のチャプチェ
	白菜の柚子和え	五目野菜の甘酢和え
	エネルギー 436kcal	エネルギー 425kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.9g
5月19日(月)	煮込みハンバーグ(トマト)	牛肉とブロッコリーのクリーム煮
	ビースゾテー	
	白菜の中華マリネ	里芋のそぼろあんかけ
	ビーフン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ
	コーンと玉葱のおかか炒め	小松菜の胡麻和え
	エネルギー 506kcal	エネルギー 469kcal
	塩分 2.4g	塩分 1.8g
5月20日(火)	肉団子と野菜の甘酢あん	豚肉と大根のバター醤油風味
	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え
	豚肉と筍の炒め煮	サケじゃが
	南瓜のソテー	小松菜の柚子和え
	エネルギー 450kcal	エネルギー 404kcal
	塩分 1.3g	塩分 1.3g
5月21日(水)	さばのカレーカツ	豆腐と豚肉の中華炒め
	サウザンサラダ	
	大豆のオリーブ炒め	彩りしんじょう
	酢豚風炒め	ソーセージのポトフ風
	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物
	エネルギー 507kcal	エネルギー 466kcal
	塩分 1.8g	塩分 2.1g

	昼食	夕食
5月22日(木)	ズッキーニとチキンのトマト煮	ブリの西京焼き
		しば漬
	きんぴら蓮根	コーン春雨サラダ
	ヘルシーチンジャオ	豚肉ともやし炒め
	小松菜と玉葱のツナ和え	ひじき煮
	エネルギー 440kcal	エネルギー 503kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.9g
5月23日(金)	牛とじ煮	塩だれメンチ
		カリフラワー甘酢和え
	青菜の彩り和え	ビビンバソテー
	豆腐しんじょの炊き合せ	じゃが芋の鳴門煮
	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め
	エネルギー 471kcal	エネルギー 484kcal
	塩分 1.7g	塩分 1.8g
5月24日(土)	豚肉ときのこのクリーム煮	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)
	ジャガ芋のスパイス蒸し	厚焼き玉子
	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物
	きんぴらごぼう	オクラのおかか和え
	エネルギー 433kcal	エネルギー 425kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.8g
5月25日(日)	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
	大根煮	インゲンソテー
	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	厚揚げのかか煮
	ポークビーンズ	さつま芋のトマトソース煮
	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ
	エネルギー 444kcal	エネルギー 524kcal
	塩分 2.0g	塩分 2.2g
5月26日(月)	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	いか入りカツ
		キャベツのコールスローサラダ
	さつまいもサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮
	大根の甘酢漬け	枝豆の白和え
	エネルギー 484kcal	エネルギー 493kcal
	塩分 1.8g	塩分 1.9g
5月27日(火)	豚肉のカレー煮	トマトオムレツ
		昆布豆
	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー
	茄子のそぼろ煮	さつま芋の肉じゃが風
	春菊のお浸し	ひじきサラダ
	エネルギー 469kcal	エネルギー 435kcal
	塩分 2.3g	塩分 1.4g
5月28日(水)	ロールキャベツ　クリームソース	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
	青菜のナムル	
	蒸し鶏のネギソース	温野菜サラダ
	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	ラタトゥイユ
	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ
	エネルギー 423kcal	エネルギー 464kcal
	塩分 2.2g	塩分 1.8g

	昼食	夕食
5月29日(木)	チキンカツ	豚キムチ鍋風
	大根なます	
	里芋とこんにゃくの味噌煮	キャベツとハムの中華炒め
	麩チャンプルー	鶏大豆の和風トマト煮
	ひじきと大豆の煮物	オクラの梅和え
	エネルギー 462kcal	エネルギー 463kcal
	塩分 1.5g	塩分 1.9g
5月30日(金)	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物
	人参レモン煮	
	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	フキと油揚げの炒り煮
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め
	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
	エネルギー 439kcal	エネルギー 457kcal
	塩分 1.4g	塩分 1.4g
5月31日(土)	牛肉と野菜のオイスター炒め	あさりの深川煮(丼)
	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
	おでん風煮物	
	オクラと昆布のたくあんちらし	紅生姜
	エネルギー 443kcal	エネルギー 441kcal
	塩分 2.0g	塩分 3.5g

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。