

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	白菜と豚肉のうま煮	1	鶏肉ときこのトマト煮	1	赤魚の煮付け	1	ハンバーグオニオンソース	1	鶏の柚子胡椒焼き	1	豚肉ときこのクリーム煮
1	浅炊ふき	1	山羊のガーリック風味	1	春菊とじゃが芋の旨塩和え	1	ワカメの青ジソサラダ	1	コーンとインゲンの塩バター	1	
5	オクラソーセージ大豆ソテー	5	豆腐のチャンプルー	2	竹の子のピリ辛炒め	2	油揚げの玉子炒め	2	大学芋	2	シューマイ
日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	日	ブロッコリーのベーコンソテー	2	高野豆腐のがめ煮	2	ミネストローネ風	2	はんぺんと野菜の田舎煮	2	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
土	エネルギー 437kcal	土	エネルギー 456kcal	日	オクラのおかか和え	日	白滝と椎茸のピリ辛煮	日	ナスの味噌炒め	日	小松菜の磯辺和え
	塩分 1.6g		塩分 1.7g		エネルギー 411kcal		エネルギー 486kcal		エネルギー 483kcal		エネルギー 486kcal
					塩分 1.9g		塩分 2.2g		塩分 1.7g		塩分 2.1g
1	鶏肉と茄子の和風炒め	1	サーモンフライ	1	豚肉のジンギスカン風	1	白身魚の甘酢あん	1	ナガメヌケの昆布煮	1	豚肉のマヨネーズ風炒め
1	イタリヤン野菜とマカロニのサラダ	1	茹でブロッコリー	1	南瓜のいんど煮	1	インゲンの利休和え	1	もやしのナムル	1	
6	ソーセージのポトフ風	6	南瓜のそばろ煮	2	炒り鶏	2	小松菜の菜種和え	3	里芋とチャーシューの塩れぎ煮	3	果入りひじきの煮物
日	ずき昆布煮	日	筍と玉子の中華風炒め	3	茄子の胡麻みぞれ和え	3	ラタトゥイユ	0	あさりとほうれん草の玉子とし	0	鶏ひき肉のチャプチェ
	エネルギー 449kcal		エネルギー 516kcal	日	茄子の胡麻みぞれ和え	日	タラモサラダ	日	きくらげの酢の物	日	キャベツのコールスローサラダ
	塩分 2.3g		塩分 2.2g		エネルギー 485kcal		エネルギー 450kcal		エネルギー 458kcal		エネルギー 479kcal
					塩分 1.7g		塩分 1.7g		塩分 2.5g		塩分 1.9g
1	豚肉の甘辛炒め	1	鶏肉と里芋のカレー煮	1	あじフライ	1	チキンスターキ(トマトソース)				
1	インゲンのピーナッツ和え	1	小松菜の錦和え	1	ブロッコリーソテー	1	昆布のごま風味				
7	鶏豆腐	7	あさりと玉葱のにんにく醤油	2	ほうれん草のナムル	2	切干ゆず風味				
日	野菜のトマト炒め	日	りんごのコンポート	4	がんもの含め煮	4	野菜の味噌炒め				
月	エネルギー 454kcal	月	エネルギー 466kcal	日	ワカメの酢の物	日	パンプキンサラダ				
	塩分 1.8g		塩分 1.7g		エネルギー 437kcal		エネルギー 464kcal				
					塩分 2.1g		塩分 1.6g				
1	揚げサバの野菜あんかけ	1	鶏肉のチリソース炒め	1	豚肉と大根のバター醤油風味	1	肉団子と野菜の甘酢あん				
1	オクラのごま和え	1	大根のあんかけ	1	キャベツのゆかり和え	1	青菜と蒲鉾の和え物				
8	さつま芋のケチャップ煮	8	田舎煮	2	サケじゃが	2	豚肉と筍の炒め煮				
日	ソナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	5	小松菜の辛子和え	5	南瓜のソテー				
火	エネルギー 553kcal	火	エネルギー 441kcal	日	小松菜の辛子和え	日	南瓜のソテー				
	塩分 1.4g		塩分 1.5g		エネルギー 404kcal		エネルギー 450kcal				
					塩分 1.4g		塩分 1.3g				
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	豚肉と野菜のおろしポン酢	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	いわし入り団子の柚子あんかけ				
1	インゲンソテー	1	ガニ風味サラダ	1	ベーコンとたまごサラダ	1	ひじき煮				
1	じゃがバター	1	洋風けんちん煮	2	鶏挽き肉と大豆の含め煮	2	オクラとコーンのおろし和え				
9	味噌田楽	9	人参のしりしり	6	茄子のサレレノ風	6	豚肉ともやし炒め				
水	きのこのおひたし	水	エネルギー 460kcal	日	茄子のサレレノ風	日	白菜の錦和え				
	エネルギー 384kcal		塩分 1.8g		エネルギー 464kcal		エネルギー 444kcal				
	塩分 1.7g				塩分 1.8g		塩分 2.0g				
1	鶏肉の山賊焼き	1	ホイコーロー	1	牛しぐれ煮	1	ポークカレー				
1	シェルマカロニ	1	油揚げとこんにゃくの白和え	2	南瓜煮洋風仕立て	2	竹の子と人参のおかか煮				
2	大根とガニカマの煮物	2	野菜のごま味噌煮	7	中華うま煮炒め	7	きのこことハムのソテー				
0	野菜炒め	0	ほうれん草のバターソテー	日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	日	エネルギー 426kcal				
日	蓮根の胡麻和え	日	エネルギー 442kcal		エネルギー 463kcal		塩分 1.9g				
	エネルギー 486kcal		塩分 1.7g		塩分 2.5g						
木	焼き鳥風	木	酢豚	1	塩だれメンチ	1	牛とじ煮				
1	キャベツのピリ辛漬け	1	無限なす	1	カリフラワー甘酢和え	1	青菜の彩り和え				
2	野菜の甘酢炒め	2	ひじきと挽肉の炒め物	2	ビビンバソテー	2	豆腐しんじょの炊き合せ				
日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	しろ菜のごま炒め	8	じゃが芋の鶏門煮	8	大根のエビあんかけ				
金	エネルギー 423kcal	金	エネルギー 484kcal	日	れんこんの生姜炒め	日	エネルギー 471kcal				
	塩分 1.3g		塩分 1.8g		エネルギー 484kcal		塩分 1.7g				
					塩分 1.8g						

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。