

【11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。栄養価はエネルギー: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
1	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
1	大根煮	インゲンソテー	1	キャベツとツナのレモン和え	切干大根煮
月	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	月	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め
1	ボーグビーンズ	ポトフ風	8	四色なます	中華風もやし炒め
日	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	日	エネルギー 459kcal	エネルギー 479kcal
土	塩分 1.9g	塩分 2.3g	土	塩分 1.8g	塩分 1.9g
1	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き
1	さつま芋サラダ	キャベツのコールスローサラダ	1	塩枝豆	豆腐の柚子あんかけ
月	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	月	ズッキーニとインゲンのソテー	鶏と大根の味噌煮
2	大根の甘酢漬け	枝豆の白和え	9	マーボー春雨	ハムとキャベツのマリネ
日	エネルギー 485kcal	エネルギー 465kcal	日	さんぴらごぼう	エネルギー 448kcal
日	塩分 1.9g	塩分 1.6g	日	エネルギー 471kcal	塩分 1.7g
1	アジと野菜の南蛮風	牛肉のトマト煮	1	いか入りカツ	鶏肉と白菜の中華煮
1	芋餡かけ	温野菜サラダ	1	きのこのバター炒め	きのこのバター炒め
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	けんちん煮	月	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ
3	三色炒め煮	はんぺんの玉子とじ	1	白菜麻婆	豆腐の和風煮
日	エネルギー 451kcal	エネルギー 447kcal	日	茄子のサレルノ風	枝豆とカニカマの煮物
月	塩分 2.0g	塩分 1.7g	月	エネルギー 450kcal	エネルギー 459kcal
1	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	1	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	カニ玉あんかけ(あん別添え)
1	白菜のレモン酢和え	ニラとあさりの玉子とじ	1	ミニがんも	しろ菜のお浸し
月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	キャベツとウインナーのカレー炒め	月	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
4	マーボー茄子	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
日	さつま芋と切昆布の煮物	エネルギー 436kcal	日	エネルギー 525kcal	エネルギー 475kcal
火	塩分 1.5g	塩分 1.5g	火	塩分 2.2g	塩分 2.1g
1	チキンカツ	豚キムチ鍋風	1	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
1	大根なます	キャベツとハムの中煮炒め	1	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ
月	里芋とこんにゃくの味噌煮	鶏大豆の和風トマト煮	月	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮
5	菜チンブルー	わかめと水くわいの酢の物	2	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え
日	ひじきと大豆の煮物	エネルギー 462kcal	日	エネルギー 432kcal	エネルギー 485kcal
水	塩分 1.5g	塩分 1.9g	水	塩分 1.7g	塩分 2.0g
1	牛肉と野菜のオイスター炒め	あさりの深川煮(井)	1	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ
1	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	1	茹でインゲン	ヤングコーンソテー
月	おでん風煮物	紅生姜	月	ナスのトマトソース	エノキ草の煮浸し
6	オクラと昆布のたくあんちらし	エネルギー 444kcal	3	野菜のバジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て
日	エネルギー 444kcal	エネルギー 441kcal	日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物
木	塩分 2.0g	塩分 3.5g	木	エネルギー 437kcal	エネルギー 456kcal
1	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
1	きのこソテー	春菊のおかか和え	1	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
月	野菜の三杯酢	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	月	じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	4	バターコーン	梅ごぼう
日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	エネルギー 498kcal	エネルギー 409kcal
金	塩分 1.1g	塩分 1.3g	金	塩分 1.6g	塩分 1.6g