

【12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 鶏肉とナッツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ) コーンと人参のグラッセ	1 焼肉	イワシとごぼうの煮付け	1 月	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	2 月
2 肉焼きそば	小松菜のおかか和え	2 肉じゃが	ハムと玉葱の玉子とじ	8 日	中華風鶏きんぴら	さつま芋のバター炒め	8 日
1 茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	中華風もやし炒め	エネルギー 466kcal	月	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	エネルギー 492kcal	月
日 青菜ときのこのオリーブ蒸し	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	エネルギー 416kcal	塩分 2.0g	日	エネルギー 490kcal	塩分 2.1g	日
月 エネルギー 490kcal	エネルギー 416kcal	塩分 1.9g		月	エネルギー 490kcal	塩分 2.1g	
塩分 2.1g							
1 トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	1 チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	1 月	大根のうま煮	ほうれん草とハムのクリーム煮	2 月
2 昆布豆	切干とペーコンの煮物	2 パン・パンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	2 月	ごぼうとれんこんの甘酢和え	豚のあっさり煮	9 日
月 チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	9 大根のうま煮	厚揚げの五目あんかけ	日	火	厚揚げの五目あんかけ	10 日
2 さつま芋の肉じゃが風	春菊のお浸し	10 大根さくら漬	ワカメのたらこ和え	火	エネルギー 469kcal	エネルギー 477kcal	火
日 ひじきサラダ	エネルギー 435kcal	エネルギー 470kcal	塩分 1.6g	水	塩分 2.3g	塩分 1.4g	水
月 塩分 1.4g		塩分 1.8g					
1 豚すき	白身魚フライ	1 海老としめじの玉子とじ(丼)	じゃが芋の和風酢豚	1 月	2 月	3 月	4 月
2 ほうれん草の柚子和え	2 チキンと南瓜のシチュー	2 月	2 月	1 月	1 月	1 月	1 月
月 シェルマカロニサラダ	コーンとツナのサラダ	3 月	3 月	1 月	1 月	1 月	1 月
3 カレー風味ソテー	さつま芋の煮しめ	10 大根さくら漬	4 月	10 日	10 日	10 日	10 日
日 ほうれん草の磯辺和え	さつま揚げの味噌炒め	エネルギー 415kcal	エネルギー 457kcal	水	水	水	水
月 エネルギー 470kcal	エネルギー 470kcal	塩分 2.8g	塩分 1.9g	水			
塩分 1.8g							
1 水炊き風鶏鍋	ブルコギ	1 メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)	1 月	2 月	3 月	4 月
2 月 里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2 イングソーテー	ほうれん草のピーナッツ和え	2 月	2 月	2 月	2 月
4 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	1 キャベツのごま酢和え	ミックスピーンズ	1 月	1 月	1 月	1 月
日 ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1 マーボー豆腐	あさりとじゃが芋のクリーム煮	1 月	1 月	1 月	1 月
木 エネルギー 397kcal	エネルギー 485kcal	日 小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	木	木	木	木
塩分 1.8g		エネルギー 447kcal	エネルギー 520kcal				
		塩分 2.1g	塩分 2.7g				
1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	1 親子煮	ホッケの照焼き	1 月	2 月	3 月	4 月
2 月 二郎とあさりの玉子とじ	白菜のレモン酢和え	2 月	春菊のおかか和え	2 月	2 月	2 月	2 月
5 キャベツとウインナーのカレー炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	3 月	ミニがんも	3 月	3 月	3 月	3 月
日 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー茄子	1 肉野菜煮込み	里芋ときのこのバター炒め	1 月	1 月	1 月	1 月
金 エネルギー 454kcal	さつま芋と切昆布の煮物	2 スパゲティサラダ	せんまいと竹輪の煮物	金	金	金	金
塩分 1.5g	エネルギー 435kcal	エネルギー 467kcal	エネルギー 478kcal				
		塩分 1.4g	塩分 1.8g				
1 豚肉の梅おろし	若鶏のリ休息	1 さばのソースカツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め	1 月	2 月	3 月	4 月
2 月 厚揚げのそぼろ煮	キャベツのおかか和え	2 月	3色和え	2 月	2 月	2 月	2 月
6 糸コンと鶏肉の煮物	切り昆布とさつま揚げの煮もの	3 月	ねぎとちくわのねた	3 月	3 月	3 月	3 月
日 青菜のナムル	白菜とミニの中華炒め	4 月	青菜とチャーシュの刻み炒め	4 月	4 月	4 月	4 月
土 エネルギー 445kcal	コーン春雨サラダ	1 大根とキャベツの炒め物	鶏団子の炊き合わせ	土	土	土	土
塩分 1.4g	エネルギー 456kcal	2 大豆のオリーブ炒め	大豆のオリーブ炒め				
		塩分 2.2g	塩分 2.1g				
1 チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	1 豚キムチ鍋風	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1 月	2 月	3 月	4 月
2 茄子でインゲン	鶏と梗のさっと煮	2 月	濃厚ボテトサラダ	2 月	2 月	2 月	2 月
月 カニ風味サラダ	根菜のカボナータ風	3 月	あさりと玉葱の酒蒸し	3 月	3 月	3 月	3 月
7 大根と椎茸の煮物	小松菜と玉葱のツナ和え	4 月	チンゲン菜ともやしのナムル	4 月	4 月	4 月	4 月
日 竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 432kcal	1 大根と玉葱のわかか炒め	エネルギー 483kcal	日	日	日	日
日 エネルギー 521kcal	塩分 1.9g	2 月	2 月				
塩分 2.2g							