

【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	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)	1	焼肉	イワシとごぼうの煮付け		
2	肉焼きそば	コーンと人参のグラッセ	2	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		
月	茄子とオクラのトマトソース煮	小松菜のおかか和え	月	肉じゃが	ハムと玉葱の玉子とじ		
1	青菜ときのこのオリーブ蒸し	中華風鶏きんぴら	8	中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め		
日	エネルギー 490kcal	エネルギー 416kcal	日	エネルギー 466kcal	エネルギー 492kcal		
月	塩分 2.1g	塩分 1.9g	月	塩分 2.0g	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		
2	昆布豆		2	きのこソテー	野菜の三杯酢		
月	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物	月	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	根菜の五目煮		
2	さつま芋の肉じゃが風	茄子のそぼろ煮	9	大根のうま煮	ほうれん草とハムのクリーム煮		
日	ひじきサラダ	春菊のお浸し	日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	エネルギー 477kcal		
火	エネルギー 435kcal	エネルギー 469kcal	火	エネルギー 433kcal	エネルギー 477kcal		
	塩分 1.4g	塩分 2.3g		塩分 1.6g	塩分 1.4g		
1	豚すき	白身魚フライ	1	海老としめじの玉子とじ(井)	じゃが芋の和風酢豚		
2	ほうれん草の柚子和え		2	ほうれん草の辛子和え	ツナのあっさり煮		
月	シェルマカロニサラダ	コーンとツナのサラダ	月	大根さくら漬	厚揚げの五目あんかけ		
3	カレー風味ソテー	さつま芋の煮しめ	1	ワカメのたらこ和え	エネルギー 457kcal		
日	ほうれん草の磯辺和え	さつま揚げの味噌炒め	0	エネルギー 415kcal	エネルギー 457kcal		
水	エネルギー 470kcal	エネルギー 470kcal	水	塩分 2.8g	塩分 1.9g		
	塩分 1.8g	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)		
2	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2	インゲンソテー	ほうれん草のピーナッツ和え		
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	月	キャベツのごま酢和え	ミックスビーンズ		
4	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		
日	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	塩分 1.8g	塩分 2.1g	木	エネルギー 447kcal	エネルギー 520kcal		
				塩分 1.9g	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		
2	白菜のレモン酢和え		2	しろ菜のお浸し	春菊のおかか和え		
月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	月	肉野菜煮込み	ミニがんも		
5	キャベツとウィンナーのカレー炒め	マーボー茄子	1	スバゲティサラダ	里芋ときのこのバターコンソメ炒め		
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	2	エネルギー 467kcal	エネルギー 478kcal		
金	エネルギー 454kcal	エネルギー 435kcal	金	塩分 1.4g	塩分 1.8g		
	塩分 1.5g	塩分 1.4g					
1	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1	さばのソースカツ	豚肉の中華風どり辛炒め		
2	キャベツのおかか和え		2	三色和え	カリフラワーのレモンマリネ		
月	厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	月	ねぎとちくわのねた	鶏団子の炊き合わせ		
6	糸コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	3	青菜とチャーシューの刻み炒め	大豆のオリーブ炒め		
日	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	日	ツナとキャベツの炒め物	エネルギー 434kcal		
土	エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	土	エネルギー 485kcal	エネルギー 434kcal		
	塩分 1.4g	塩分 2.2g		塩分 2.1g	塩分 1.8g		
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		
2	茹でインゲン		2	濃厚ポテトサラダ	ワカメとカニカマの酢の物		
月	カニ風味サラダ	麩と穫のさっと煮	月	あざりと玉葱の酒蒸し	海老の和風玉子とじ		
7	大根と椎茸の煮物	根菜のカボチャタ風	1	チンゲン菜ともやしのナムル	コーンと玉葱のおかか炒め		
日	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	日	エネルギー 483kcal	エネルギー 432kcal		
	エネルギー 521kcal	エネルギー 432kcal	日	塩分 1.9g	塩分 2.4g		
	塩分 2.2g	塩分 1.9g					