

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	えびボールのオーロラソースかけ	1	豚肉と筍のネギ塩炒め	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	鶏唐揚げのチリソース掛け	1	豚肉の甘辛炒め	1	チキンステーキ(オニオンソース)
2	茹でブロッコリー	2	マカロニのペペロン風	2	さつま芋の甘露煮	2	もやしの梅風味	2	オクラの梅和え	2	オクラの梅和え
3	エノキ茸の煮浸し	3	きのこの炒り豆腐	3	高野豆腐のがめ煮	3	厚揚げのかか煮	3	豆腐の煮やっこ	3	豆腐の煮やっこ
4	味噌田楽	4	ワカメとカニカマのゴマ風味	4	切干大根とひじきの旨煮	4	ピーマンの塩炒め	4	田舎煮	4	田舎煮
5	さつまいもサラダ	5		5	こんにゃくきんぴら	5	三色炒め煮	5	柚子風味サラダ	5	柚子風味サラダ
月	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g
1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	ブルコギチキン	1	サバの野菜入り甘酢煮	1	豚肉と豆腐の玉子とじ	1	焼き鳥風	1	酢豚
2	お魚厚揚げ	2	チンゲン菜のごま和え	2	オクラのごま和え	2	大根のあんかけ	2	キャベツのピリ辛漬け	2	無限なす
3	じゃが芋といたけの煮物	3	イカ入りつみれの炊き合せ	3	さつま芋のケチャップ煮	3	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	3	野菜の甘酢炒め	3	ひじきと挽肉の炒め物
4	つば漬け	4	梅ごぼう	4	ツナマカロニサラダ	4	三色炒め煮	4	大根サラダ(ドレッシング別添え)	4	しろ菜のごま炒め
火	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
1	スケソウダラの照焼き	1	青椒肉絲	1	マスタードマヨチキン	1	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	ひじき煮	2	チンゲン菜の煮浸し	2	温野菜サラダ	2	ブロッコリーソテー	2	コーンと覆のダラゴマヨ	2	白菜の煮浸し
3	白菜の生姜和え	3	南瓜のほっこり煮	3	ポークチャップ	3	蓮根の玉子とじ	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	豆腐のチャンプルー	4	味噌風味きんぴらごぼう	4	ほうれん草のベーコン和え	4	ミネストローネ風	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5	ピーマンと竹の子の炒め物	5		5		5	コーンとツナのサラダ	5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
水	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
1	ほうれん草オムレツ	1	筍と鶏肉のクリーム煮	1	鶏のスパイス炒め	1	ハッシュドビーフ	<div>まごころ弁当 足立店</div> <div>03-5809-5681</div> <div>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。</div>			
2	ベジタブルソテー	2	芋餡かけ	2	ポテトソテー	2	キノコとマカロニのジェノベーゼ				
3	ハムとキャベツのマリネ	3	おでん風煮物	3	あさりと玉葱のワイン蒸し	3	オクラソーセージ大豆ソテー				
4	豚肉とこんにゃく炒め	4	きのこのおひたし	4	小松菜のおひたし	4	大根とニラの中華煮				
5	オクラと昆布のたくあんちらし	5		5		5					
木	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 409kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g				
1	豚肉の塩麹焼き	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚の生姜焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)				
2	大豆五目煮	2	牛蒡煮	2	若竹煮	2	枝豆とカニカマの煮物				
3	ミモザ風はんぺん温サラダ	3	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	3	豆腐の和風煮	3	インゲンとさつま揚げの金平				
4	小松菜の胡麻和え	4	豆腐と春雨の旨煮	4	青物の昆布の	4	マーボー春雨				
金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 419kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g				
1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	豚しゃぶ	1	味噌つくね	1	豚肉のトマト煮				
2	茹でインゲン	2	チンゲン菜のツナ和え	2	茹でインゲン	2	切干大根の酢の物				
3	彩りしんじょう	3	鶏ゴボウ	3	ほうれん草の煮浸し	3	炒り豆腐				
4	けんちん煮	4	ズッキーニのみぞれ和え	4	茄子とこんにゃくの煮浸し	4	蒸し鶏と茄子の味噌和え				
5	マカロニマトソテー	5		5	キャベツのレモン酢和え	5					
土	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 458kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g				
1	和風ロールキャベツ	1	鶏の照焼き	1	チキンカレー	1	ツナオムレツ				
2	人参のナムル	2	バターコーン	2	こんにゃくと春菊の甘辛煮	2	ほうれん草のごま和え				
3	じゃが芋のマーボー炒め	3	ピリ辛こんにゃく	3	オクラとコーンのおろし和え	3	ほうれん草の煮浸し				
4	茄子と厚揚げの照り炒め	4	大根と豚肉の煮物	4	福神漬	4	豚肉と玉葱の味噌炒め				
5	ほうれん草のおひたし	5	インゲンの胡麻和え	5		5	南瓜サラダ				
日	エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 440kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g				

※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。