

【1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月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 花人参 ほうれん草の辛子和え 筑前煮 黒豆	牛しぐれ煮 栗きんとん 海老の和風玉子どじ 大根なます	1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え
木	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよごし	豚肉ときのこのクリーム煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	1月9日	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	ナガメヌケの味噌煮 蒟蒻と露のきくら煮 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風
金	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g
1月3日	えび入りカツ 梅春雨 ごぼうサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 白菜の錦和え	豚肉とナスの味噌炒め ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー	1月10日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 ピーマン炒め オクラのおかか和え	チキンステーキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g
1月4日	鶏肉ときのこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ あざりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	韓国風焼肉炒め ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	1月11日	牛肉のネギ塩炒め 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ
日	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g
1月5日	和風ハンバーグ ペペロンチーノマカロニ 南瓜煮 はんぺんと野菜の田舎煮 竹輪と昆布の炒り煮	ホイコーロー 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味	1月12日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め シェルマカロニのペペロン風 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大学芋 四色豆腐 白菜の中華マリネ
月	エネルギー 454kcal 塩分 2.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g
1月6日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	1月13日	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	牛どじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ
火	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g
1月7日	白身魚の甘酢あん インゲンソテー きのこどちわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしナムル	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	1月14日	バサのバジル焼き 大根さくら漬 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ 大根と椎茸の煮物 コーンと玉葱のおかか炒め
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 513kcal 塩分 2.7g	エネルギー 404kcal 塩分 1.8g