

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
1 ハンバーグデミグラスソース 月 キャベツのおかか和え ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 5 あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め さつまいもナラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	1 スケソウダラの生姜醤油焼き 月 大根の梅漬け 2 海老ボリュームサラダ 2 豆腐の和風煮 日 枝豆とカニカマの煮物	牛肉とポテトのガリバタソース ほれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレルノ風	1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 月 大根の梅漬け 2 カニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 日 人参のじりり	チキンカツ ピースソテー 南瓜煮 味噌田楽 さのこのおひたし	1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 月 大根の梅漬け 2 カニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 日 人参のじりり	チキンカツ ピースソテー 南瓜煮 味噌田楽 さのこのおひたし	1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 月 大根の梅漬け 2 カニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 日 人参のじりり	チキンカツ ピースソテー 南瓜煮 味噌田楽 さのこのおひたし	1 牛肉ときのこの柚子風味炒め 月 大根の梅漬け 2 カニ風味サラダ 9 洋風けんちん煮 日 人参のじりり	チキンカツ ピースソテー 南瓜煮 味噌田楽 さのこのおひたし	
木 エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	木 エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	木 エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	木 エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	木 エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	木 エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	
1 いわし入り団子の柚子あんかけ 月 インゲンの利休和え 1 温野菜サラダ 6 けんちん煮 日 はんぺんの玉子とじ	豚すき 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	1 脚肉とインゲンの味噌グレーフィー 月 ゴマドレサラダ 2 南瓜のほっこり煮 日 青菜のおろし和え	豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほれん草のベーコン和え	1 脚肉とピーマンのペッパー炒め 月 油揚げの玉子炒め 3 ミネストローネ風 0 白滷と椎茸のピリ辛煮	サフランの照焼き 蒟蒻と葱のキャラク 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	1 脚肉とピーマンのペッパー炒め 月 油揚げの玉子炒め 3 ミネストローネ風 0 白滷と椎茸のピリ辛煮	サフランの照焼き 蒟蒻と葱のキャラク 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	1 脚肉とピーマンのペッパー炒め 月 油揚げの玉子炒め 3 ミネストローネ風 0 白滷と椎茸のピリ辛煮	サフランの照焼き 蒟蒻と葱のキャラク 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	1 脚肉とピーマンのペッパー炒め 月 油揚げの玉子炒め 3 ミネストローネ風 0 白滷と椎茸のピリ辛煮	サフランの照焼き 蒟蒻と葱のキャラク 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	
金 エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	金 エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	金 エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	土 エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	土 エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	
1 豚肉のマヨネーズ風炒め 月 キャベツとハムの中華炒め 7 鶏大豆の和風トマト煮 日 わかめと水(わい)の酢の物	サフランの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 えんどう豆の和風ソース	1 エビと青梗菜の塩あん 月 エノキ茸の煮浸し 2 エノキ茸のトマトソース 4 あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め	1 とんかつ 月 じゃが芋 2 南瓜のそぼろ煮 5 芥と玉子の中華風炒め 日 すき昆布煮	ホッケの一夜干し焼き 梅春雨 イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのボーフ風 しっとり卯の花	1 脚キムチ鍋風 月 油揚げとこんにゃくの白和え 1 野菜のまま味噌煮 日 ほれん草のバターソテー	マスターのマヨチキン 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	1 脚キムチ鍋風 月 油揚げとこんにゃくの白和え 1 野菜のまま味噌煮 日 ほれん草のバターソテー	マスターのマヨチキン 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	1 脚キムチ鍋風 月 油揚げとこんにゃくの白和え 1 野菜のまま味噌煮 日 ほれん草のバターソテー	マスターのマヨチキン 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	
1 あさりの深川煮(井) 月 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 8 おでん風煮物 日 紅生姜	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物	1 キャベツとソーセージのトマトソース 月 マーボー豆腐 2 茄子と厚揚げの照り炒め 日 中華風もやし炒め	エビと青梗菜の塩あん エノキ茸のトマトソース 野菜のバジル炒め	1 エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	エネルギー 442kcal 塩分 2.6g	日 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	日 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	
月 エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	日 エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	月 エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 442kcal 塩分 2.6g	月 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	月 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	月 エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	
1 豚肉とエリンギのバター醤油 月 切干大根煮 9 茄子と厚揚げの照り炒め 日 中華風もやし炒め	いかの天ぷらカレー南蛮 もやしのナムル キャベツとソーナのレモン和え マーボー豆腐	1 豚しゃぶ 月 山芋のガーリック風味 6 豆腐のチャンプルー 日 ブロッコリーのベーコンソテー	鶏のさっぱりお酢煮 浅焚ふき オクラソーセージ大豆ソテー	1 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 月 二郎とあさりの玉子とじ 7 キャベツとウインナーのカレー炒め チングン菜と干しエビの塩炒め 火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	1 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 月 二郎とあさりの玉子とじ 7 キャベツとウインナーのカレー炒め チングン菜と干しエビの塩炒め 火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	1 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 月 二郎とあさりの玉子とじ 7 キャベツとウインナーのカレー炒め チングン菜と干しエビの塩炒め 火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物
火 エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	火 エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火 エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	
1 焼肉 2 豆腐の柚子あんかけ 1 鶏と大根の味噌煮 日 ハムとキャベツのマリネ	鶏肉とナツツのチリソース ズッキーニとインゲンのソテー ¹ しゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう	1 ナガメヌケの昆布煮 月 大根煮 2 小松菜の錦和え 8 あさりと玉葱のにんにく醤油 日 りんごのコンポート	豚肉とチングン菜の塩タレ炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め	1 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	
水 エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	水 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	水 エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	

まごころ弁当
足立店

03-5809-5681

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。

※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。