

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	1月	ステーキソウダラの生薑醤油焼き	牛肉とポテトのガリバターソース	1月	牛肉ときこの柚子風味炒め	チキンカツ	1月	牛肉ときこの柚子風味炒め	チキンカツ
1月	キャベツのおかか和え		1月	大根の梅漬け		1月	カニ風味サラダ	ピーズソテー	1月	カニ風味サラダ	ピーズソテー
5日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	さつまいもサラダ	2日	海老ポテトサラダ	ほうれん草のおひたし	2日	洋風けんちん煮	南瓜煮	2日	洋風けんちん煮	南瓜煮
5日	あざりと野菜の炒め煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	2日	豆腐の和風煮	白菜麻婆	9日	人參のしりしり	味噌田楽	9日	人參のしりしり	味噌田楽
木	枝豆の白和え	大根の利休和え	木	枝豆とカニカマの煮物	茄子のサレノ風	木		きのこのおひたし	木		きのこのおひたし
	エネルギー 488kcal	エネルギー 516kcal		エネルギー 430kcal	エネルギー 474kcal		エネルギー 514kcal	エネルギー 449kcal		エネルギー 514kcal	エネルギー 449kcal
	塩分 2.9g	塩分 1.8g		塩分 1.6g	塩分 2.0g		塩分 2.0g	塩分 1.6g		塩分 2.0g	塩分 1.6g
1月	いわし入り団子の柚子あんかけ	豚すき	1月	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	1月	豚肉とピーマンのベッパバー炒め	サワラの照焼き	1月	豚肉とピーマンのベッパバー炒め	サワラの照焼き
1月	インゲンの利休和え		1月	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	3月	油揚げの玉子炒め	菊藕と露のさくら煮	3月	油揚げの玉子炒め	菊藕と露のさくら煮
1月	温野菜サラダ	彩りしんじょう	2日	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	3月	ミネストローネ風	大根とカニカマの煮物	3月	ミネストローネ風	大根とカニカマの煮物
6日	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	日	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	0日	白滝と椎茸のどり辛煮	野菜炒め	0日	白滝と椎茸のどり辛煮	野菜炒め
日	はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮	日			日		蓮根の胡麻和え	日		蓮根の胡麻和え
金	エネルギー 457kcal	エネルギー 454kcal	金	エネルギー 485kcal	エネルギー 446kcal	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 515kcal	金	エネルギー 473kcal	エネルギー 515kcal
	塩分 2.1g	塩分 1.9g		塩分 2.0g	塩分 1.5g		塩分 1.9g	塩分 2.1g		塩分 1.9g	塩分 2.1g
1月	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの煮付け	1月	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1月	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン	1月	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン
1月	キャベツとハムの中華炒め	白菜の煮浸し	2月	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	3月	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め	3月	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め
7日	鶏大豆の和風トマト煮	里芋とこんにゃくの味噌煮	4日	あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	1日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮	1日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
日	わかめと水くわいの酢の物	鶏チャンプルー	日	白滝と蒲鉾の煮物	主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え	日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え
土	エネルギー 486kcal	エネルギー 493kcal	土	エネルギー 401kcal	エネルギー 467kcal	土	エネルギー 440kcal	エネルギー 450kcal	土	エネルギー 440kcal	エネルギー 450kcal
	塩分 1.9g	塩分 2.1g		塩分 2.2g	塩分 1.8g		塩分 1.7g	塩分 1.7g		塩分 1.7g	塩分 1.7g
1月	あざりの深川煮(井)	油淋鶏	1月	どんかつ	ホッケの一夜干し焼き	<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>					
1月	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	キャベツとキノコのガーリックソテー	1月	しば漬	梅春雨						
8日	紅生姜	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	5日	南瓜のそぼろ煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ						
日	エネルギー 433kcal	エネルギー 488kcal	日	茄子と玉子の中華風炒め	ソーセージのポトフ風						
	塩分 3.8g	塩分 2.3g	日	すき昆布煮	しっとり卵の花						
1月	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	1月	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮						
1月	切干大根煮	もやしのナムル	2月	山羊のガーリック風味	浅炊ぶき						
9日	茄子と厚揚げの照り炒め	キャベツとソナレモンの和え	6日	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー						
日	中華風もやし炒め	マーボー豆腐	月	ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら						
月	エネルギー 449kcal	エネルギー 480kcal	月	エネルギー 457kcal	エネルギー 431kcal						
	塩分 1.9g	塩分 2.0g	月	エネルギー 457kcal	エネルギー 431kcal						
1月	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1月	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き						
1月	昆布豆	切干とベーコンの煮物	1月	ニラとあざりの玉子とじ	白菜のレモン酢和え						
2日	チンゲン菜ときこのソテー	茄子のそぼろ煮	2日	キャベツとウィンナーのカレー炒め	キャベツの蒸し鶏サラダ						
0日	根菜の五目煮	春菊のお浸し	7日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー茄子						
日	ひじきサラダ	エネルギー 465kcal	日	エネルギー 445kcal	エネルギー 423kcal						
火	エネルギー 431kcal	塩分 2.0g	火	エネルギー 445kcal	塩分 1.3g						
	塩分 1.6g			塩分 1.5g							
1月	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	1月	ナガメヌケの昆布煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め						
1月	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとインゲンのソテー	1月	大根煮	インゲンのピーナッツ和え						
2日	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	2日	小松菜の錦和え	鶏豆腐						
日	ハムとキャベツのマリネ	きんぴらごぼう	8日	あざりと玉葱のにんにく醤油	野菜のトマト炒め						
水	エネルギー 467kcal	エネルギー 450kcal	水	エネルギー 441kcal	エネルギー 436kcal						
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 2.0g	塩分 1.9g						

※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。