

【3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
3月1日	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中煮 エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	油淋鶏 塩枝豆 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 502kcal 塩分 2.2g	3月8日	メバルの昆布煮 サウザンサラダ 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	豚肉のマヨネーズ風味炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 444kcal 塩分 2.0g
3月2日	赤魚の粕漬け焼き ワカメの青ジソサラダ ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 425kcal 塩分 1.8g	豚肉と青菜のたまご炒め シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 485kcal 塩分 1.9g	3月9日	牛肉ときのこの柚子風味炒め いか入りカツ 枝豆とカニカマの煮物 ふろふき大根 野菜のパジル炒め 春菊のごまよこし エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	
3月3日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	3月10日	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	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 エネルギー 404kcal 塩分 1.4g
3月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 483kcal 塩分 2.0g	白身魚の甘酢あん 茹でブロッコリー ほうれん草のナムル 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 428kcal 塩分 1.9g	3月11日	煮込みハンバーグ(トマト) もやしのナムル 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 エネルギー 481kcal 塩分 2.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 481kcal 塩分 1.7g
3月5日	和風ハンバーグ キャベツとキノコのガーリックソテー ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 538kcal 塩分 1.9g	3月12日	鶏肉と水菜のおろしポン酢 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 エネルギー 434kcal 塩分 1.9g	和風ロールキャベツ ペペロンチーノマカロニ 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 エネルギー 431kcal 塩分 2.1g
3月6日	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 エネルギー 439kcal 塩分 2.5g	3月13日	牛肉とポテトのガリパタソース 厚揚げの煮物 酢豚風味炒め 切干ゆず風味 エネルギー 492kcal 塩分 1.9g	チリソースミートボール こんにゃくと春菊の甘辛煮 南瓜煮 筑前煮 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 514kcal 塩分 2.5g
3月7日	豚すき 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	ほうれん草オムレツ コーンと穫のたらこマヨ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 431kcal 塩分 2.1g	3月14日	いかの天ぷらカレー南蛮 バターコーン 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 エネルギー 468kcal 塩分 1.9g	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 465kcal 塩分 1.8g