

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月1日	鶏のさっぱりお酢煮	スケソウダラの白醤油焼き	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	3月1日	さばのカレーカツ	鶏肉と白菜の中華煮	3月1日	さばのカレーカツ	鶏肉と白菜の中華煮	
5日	大学芋	ベジタブルソテー	2月2日	キャベツのコールスローサラダ	2月2日	きのこのバター炒め		2月2日	きのこのバター炒め		
5日	四色豆腐	ジェルマカロニのペペロン風	2月2日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	2月2日	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ	2月2日	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ	
5日	白菜の中華マリネ	茄子とオクラのトマトソース煮	2月2日	あざりと野菜の炒め煮	2月2日	白菜麻婆	豆腐の和風煮	2月2日	白菜麻婆	豆腐の和風煮	
5日	白菜の中華マリネ	ワガメの土佐酢和え	2月2日	枝豆の白和え	2月2日	茄子のサレルノ風	枝豆とカニカマの煮物	2月2日	茄子のサレルノ風	枝豆とカニカマの煮物	
	エネルギー 450kcal	エネルギー 430kcal		エネルギー 485kcal		エネルギー 470kcal	エネルギー 460kcal		エネルギー 470kcal	エネルギー 460kcal	
	塩分 1.6g	塩分 1.8g		塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 2.0g		塩分 1.8g	塩分 2.0g	
3月1日	チキンステーキ(オニオンソース)	豚肉とエリンギのバター醤油	3月1日	牛肉のトマト煮	3月1日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	3月1日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	
3月1日	ヤングコーンソテー		3月1日	ロールキャベツ クリームソース	3月1日	じゃが芋の極おほか	ゴマドレサラダ	3月1日	じゃが芋の極おほか	ゴマドレサラダ	
3月1日	ミモザサラダ	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	3月1日	青菜のナムル	3月1日	彩りしんじょう	南瓜のほろり煮	3月1日	彩りしんじょう	南瓜のほろり煮	
3月1日	ピーマン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	3月1日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	3月1日	彩り炒り豆腐	青菜のおろし和え	3月1日	彩り炒り豆腐	青菜のおろし和え	
3月1日	こんにゃくと菜の花のねた和え(2月-5月限定)	小松菜の胡麻和え	3月1日	三色炒め煮	3月1日	ほうれん草のベーコン和え		3月1日	ほうれん草のベーコン和え		
	エネルギー 459kcal	エネルギー 451kcal		エネルギー 442kcal		エネルギー 431kcal	エネルギー 485kcal		エネルギー 431kcal	エネルギー 485kcal	
	塩分 1.4g	塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 1.5g	塩分 2.0g		塩分 1.5g	塩分 2.0g	
3月1日	牛とじ煮	塩だれメンチ	3月1日	豚肉のカレー煮	3月1日	トマトオムレツ	3月1日	白身魚の磯辺焼き	3月1日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	
3月1日	青菜の彩り和え	カリフラワー甘酢和え	3月1日	切干とベーコンの煮物	3月1日	昆布豆	3月1日	白菜のレモン酢和え	3月1日	白菜のレモン酢和え	
3月1日	豆腐しんじょうの炊き合せ	ビビンバソテー	3月1日	茄子のそぼろ煮	3月1日	チンゲン菜ときのこのソテー	3月1日	キャベツの蒸し鶏サラダ	3月1日	キャベツの蒸し鶏サラダ	
3月1日	大根のエビあんかけ	じゃが芋の鶏門煮	3月1日	春菊のお浸し	3月1日	さつま芋の肉じゃが風	3月1日	マーボー茄子	3月1日	マーボー茄子	
	エネルギー 471kcal	エネルギー 484kcal		エネルギー 469kcal		エネルギー 435kcal	エネルギー 423kcal		エネルギー 423kcal	エネルギー 454kcal	
	塩分 1.7g	塩分 1.8g		塩分 2.3g		塩分 1.4g	塩分 1.3g		塩分 1.3g	塩分 1.5g	
3月1日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豆腐と豚肉の中華炒め	3月1日	チキンカツ	3月1日	豚キムチ鍋風		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
3月1日	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て	3月1日	大根なます	3月1日	キャベツとハムの中中華炒め		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
3月1日	肉じゃがカレー風味	キャベツと鶏肉の華風炒め	3月1日	里芋とこんにゃくの味噌煮	3月1日	鶏大豆の和風トマト煮		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
3月1日	コンニャクの中中華和え	きくらげの酢の物	3月1日	蔡チャンブルー	3月1日	わかめと水くわいの酢の物		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
	エネルギー 471kcal	エネルギー 428kcal		エネルギー 462kcal		エネルギー 469kcal		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 1.5g		塩分 1.9g		3月1日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	
3月1日	水炊き風鶏鍋	アリの西京焼き	3月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	3月1日	あざりの深川煮(井)		3月1日	水炊き風鶏鍋	アリの西京焼き	
3月1日	きんぴら蓮根	しば漬	3月1日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	3月1日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ		3月1日	きんぴら蓮根	しば漬	
3月1日	豚肉とゴボウの生姜煮	ゴーン春雨サラダ	3月1日	おでん風煮物	3月1日	ヘルシーチンジャオ		3月1日	豚肉とゴボウの生姜煮	ゴーン春雨サラダ	
3月1日	マカロニのペペロン風	ひじき煮	3月1日	オクラと昆布のたくあんちらし	3月1日	紅生姜		3月1日	マカロニのペペロン風	ひじき煮	
	エネルギー 436kcal	エネルギー 485kcal		エネルギー 443kcal		エネルギー 433kcal		3月1日	マカロニのペペロン風	ひじき煮	
	塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 2.0g		塩分 3.8g		3月1日	マカロニのペペロン風	ひじき煮	
3月1日	豚ちり鍋風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	3月1日	豚肉とナスの味噌炒め	3月1日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き		3月1日	豚ちり鍋風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	
3月1日	ジャガ芋のスライス蒸し	厚焼き玉子	3月1日	キャベツとツナのレモン和え	3月1日	四色なます		3月1日	ジャガ芋のスライス蒸し	厚焼き玉子	
3月1日	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物	3月1日	鶏ゴボウ	3月1日	茄子と厚揚げの照り炒め		3月1日	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物	
3月1日	春雨の酢の物	オクラのおほか和え	3月1日	切干大根煮	3月1日	中華風もやし炒め		3月1日	春雨の酢の物	オクラのおほか和え	
	エネルギー 444kcal	エネルギー 425kcal		エネルギー 459kcal		エネルギー 483kcal		3月1日	春雨の酢の物	オクラのおほか和え	
	塩分 1.8g	塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 1.9g		3月1日	春雨の酢の物	オクラのおほか和え	
3月1日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	3月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	3月1日	豚の生姜焼き		3月1日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	
3月1日	大根煮	インゲンソテー	3月1日	塩枝豆	3月1日	豆腐の柚子あんかけ		3月1日	大根煮	インゲンソテー	
3月1日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	3月1日	ズッキーニとインゲンのソテー	3月1日	鶏と大根の味噌煮		3月1日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	
3月1日	ポークビーンズ	ポトフ風	3月1日	じゃが芋と椎茸の煮物	3月1日	ハムとキャベツのマリネ		3月1日	ポークビーンズ	ポトフ風	
3月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	3月1日	きんぴらごぼう	3月1日			3月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	
	エネルギー 454kcal	エネルギー 511kcal		エネルギー 449kcal		エネルギー 451kcal		3月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	
	塩分 1.9g	塩分 2.3g		塩分 1.8g		塩分 1.7g		3月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	

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。