

2025年7月

まごころ弁当

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
		白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え シーザーサラダ(ドレッシング別添え) マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	豚肉と青菜のたまご炒め 白滝のおかか煮 ツナのあっさり煮 筑前煮 中華風もやし炒め	じゃが芋の和風酢豚 青菜のお浸し 大根の煮物洋風仕立て 鶏団子の炊き合わせ ワカメのたらこ和え	栗かぼちゃコロッケ きのこソテー 野菜の三杯酢 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほうれん草とハムのクリーム煮	ほうれん草オムレツ オクラの梅和え ミックスビーンズ 白菜麻婆 ごぼうサラダ
		エネルギー 436kcal 塩分 1.5g	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 447kcal 塩分 2.0g	エネルギー 467kcal 塩分 1.1g	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g
6 (日)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
	鶏肉とキャベツの味噌炒め ごぼうとれんこんの甘酢和え ワカメとカニカマの酢の物 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 小松菜と油揚げの煮浸し ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	白身魚の甘酢あん 塩枝豆 さつま芋サラダ 味噌田楽 チンゲン菜のツナ和え	豚肉とピーマンのペッパー炒め ひじき煮 オクラのおかか和え 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の煮浸し	牛肉とインゲンの炒め物 梅ごぼう お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン	筍と鶏肉のクリーム煮 牛蒡の中華マリネ ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし
		エネルギー 436kcal 塩分 2.3g	エネルギー 525kcal 塩分 2.2g	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g	エネルギー 498kcal 塩分 1.6g
13 (日)	14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ズッキーニのみぞれ和え 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー	揚げサバの野菜あんかけ 三色炒め煮 オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	鶏の照焼き コーンと榎のタラコマヨ ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	豚肉のトマト煮 こんにゃくきんぴら さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏のニラソースかけ	焼き鳥風 しろ菜のごま炒め 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)	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 白滝のおかか煮 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 ハムと玉葱の玉子とじ ほうれん草のツナ和え
		エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 553kcal 塩分 1.4g	エネルギー 452kcal 塩分 1.8g	エネルギー 447kcal 塩分 1.6g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g
20 (日)	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
	豚の生姜焼き ほうれん草の磯辺和え ポテトソテー 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め インゲンとさつま揚げの金平	豚肉と大根のバター醤油風味 インゲン キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の柚子和え	味噌つくね 茹でインゲン 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え	韓国風焼肉炒め 小松菜のおひたし オクラとコーンのおろし和え 豚肉ともやし炒め 南瓜サラダ	塩だれメンチ カリフラワー甘酢和え ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ひじき入り白和え 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 470kcal 塩分 1.9g	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 456kcal 塩分 2.2g	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
27 (日)	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ きのこきんぴら ソーセージときのこのニンニク風味 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	トマトオムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ	水炊き風鶏鍋 高野豆腐のそぼろ煮 ふるふき大根 野菜のバジル炒め ほうれん草の辛子和え	豚肉とナスの味噌炒め 梅春雨 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 433kcal 塩分 2.1g	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	