2025年9月

まごころ弁当

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 蒟蒻と蕗のきゃら煮 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 白菜のレモン酢和え ニラとあさりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	豚キムチ鍋風 オクラのおかか和え 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	白身魚のハンバーグ（豆乳仕立て） コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラタトゥイユ タラモサラダ	ホッケの照焼き 春菊のおかか和え パンパンジーサラダ（ドレッシング別添え） さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	あじフライ ひじき煮 ほうれん草のナムル がんもの含め煮 もやしの梅風味
	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 439kcal 塩分 1.3g	エネルギー 439kcal 塩分 2.0g
7（日）	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
	チキンステーキ（トマトソース） 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け（大根・野沢菜・人参）	カニ玉あんかけ（あん別添え） ぜんまいと竹輪の煮物 しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	白身魚フライ コーンと榎のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	豚肉とゴボウの生姜煮 インゲンソテー じゃがバター 鶏大豆の和風トマト煮 切干大根と小松菜の煮物	家常豆腐（ジャージャン豆腐） バターコーン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	鶏の照焼き ペペロンチーノマカロニ 肉焼きそば 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し
	エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	エネルギー 475kcal 塩分 2.1g	エネルギー 500kcal 塩分 2.0g	エネルギー 460kcal 塩分 1.7g	エネルギー 404kcal 塩分 1.5g	エネルギー 494kcal 塩分 2.1g
14（日）	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
	赤魚の味噌煮 牛蒡の当座煮 大豆サラダ 和風カレー煮 梅酢和え（ワカメ・オクラ・油揚げ）	鶏肉のチリソース炒め ツナマカロニサラダ 冬瓜のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 塩枝豆 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミンチの中華炒め マカロニマリネサラダ	豚肉とナスの味噌炒め ピースソテー 麸と榎のさっと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	酢豚 大根サラダ（ドレッシング別添え） 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	バサのレモンペッパー焼き キャベツのおかか和え ほうれん草とタコのにんにく和え 親子煮 さつま芋のバター炒め
	エネルギー 459kcal 塩分 2.1g	エネルギー 440kcal 塩分 1.5g	エネルギー 451kcal 塩分 2.2g	エネルギー 453kcal 塩分 1.7g	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 523kcal 塩分 2.1g
21（日）	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）
	肉豆腐 ごぼうサラダ ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ じゃが芋のおかか煮	豚肉と大根のバター醤油風味 ワカメのたらこ和え キャベツのゆかり和え サケじゃが しろ菜のお浸し	さばのハニーマスタードカツ しば漬 キャベツのごま酢和え 根菜のカポナータ風 ふろふき大根	鶏肉と里芋のカレー煮 チンゲン菜ともやしのナムル 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	牛とじ煮 カリフラワー甘酢和え 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 冬瓜のエビあんかけ	ハッシュドビーフ ブロッコリーソテー マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味
	エネルギー 480kcal 塩分 1.9g	エネルギー 404kcal 塩分 1.3g	エネルギー 483kcal 塩分 1.8g	エネルギー 426kcal 塩分 2.3g	エネルギー 468kcal 塩分 1.7g	エネルギー 459kcal 塩分 2.1g
28（日）	29（月）	30（火）				
	焼肉 オクラと昆布のたくあんちらし 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし	豚肉のカレー煮 昆布豆 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し				
	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g				