

# まごころ小町 昼食の献立例

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。



笑顔と元気を  
お届けします！

- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
- 苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
- 前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています  
ご飯は130gで219kcalです

日

月

火

水

木

金

土

126kcal 塩分 1.7g

ハヤシオムレツ  
パトフ風  
ほうれん草の  
バターソテー

195kcal 塩分 1.0g

サバの柚子味噌焼き  
親子煮  
小松菜の辛子和え

135kcal 塩分 0.8g

チキンステーキ  
彩り中華ソース  
野菜炒め  
ほうれん草のツナ和え

151kcal 塩分 1.3g

シルバーのムニエル  
トマトソース  
豚ロースと彩り野菜の  
柚子風味  
甘辛大根とこんにゃくの  
炒め煮

110kcal 塩分 1.3g

若鶏の利休焼き  
おでん風煮物  
キャベツの沢庵和え

187kcal 塩分 0.6g

サンマの  
みりん干し焼き  
肉豆腐  
小松菜とタコの  
にんにく和え

160kcal 塩分 1.1g

牛肉コロッケ  
海老とほうれん草の  
玉子とじ  
ブロッコリーと人参の  
ソテー

115kcal 塩分 1.2g

白身魚の天ぷら  
野菜の柚子胡椒炒め  
ホワイトマカロニ  
サラダ

108kcal 塩分 1.2g

豚肉のジギスカン風  
イカと大根の炒め煮  
ほうれん草の辛子和え

117kcal 塩分 1.0g

赤魚の塩焼き  
豚きんぴら  
ピーマンとナスの  
炒め物

111kcal 塩分 0.9g

チキンステーキ  
おろしポン酢  
はんぺんの玉子とじ  
きのこハムのソテー

206kcal 塩分 0.7g

サバの味噌煮  
田舎煮  
こんにゃくきんぴら

163kcal 塩分 1.1g

豚肉の味噌煮込み  
あさりと玉葱の  
にんにく醤油  
ゆず大根

134kcal 塩分 1.7g

カレイのムニエル  
ハニーマスタードソース  
野菜のバジル炒め  
カリフラワーと  
ブロッコリーの冷菜

121kcal 塩分 1.1g

鶏肉の山賊焼き  
海鮮ビーフン炒め  
ほうれん草の柚子和え

110kcal 塩分 0.9g

白身魚の  
かに風あんかけ  
鶏じゃが  
黒豆

154kcal 塩分 1.3g

照焼ハンバーグ  
彩野菜の焼きなます  
ビーンズサラダ

196kcal 塩分 0.5g

ブリの西京焼き  
中華風春雨サラダ  
小松菜の胡麻和え

126kcal 塩分 1.3g

すき焼き風煮  
いかと高野豆腐の  
ガーリック風味  
ふきの二杯酢

217kcal 塩分 0.7g

サバの  
みりん干し焼き  
肉じゃが  
切り昆布としめじの  
煮もの

150kcal 塩分 0.7g

豚肉とアスパラの  
ピリ辛炒め  
さつまいもサラダ  
チンゲン菜ときのこの  
ソテー

108kcal 塩分 0.9g

赤魚の煮付け  
豚肉とこんにゃく炒め  
さつま揚げの味噌炒め

126kcal 塩分 1.1g

牛しぐれ煮  
中華うま煮炒め  
小松菜の柚子和え

158kcal 塩分 1.2g

黒メバルのムニエル  
オニオンアップルソース  
じゃが芋の  
シャキシャキサラダ  
ズッキーニとアスパラの  
ソテー

129kcal 塩分 1.2g

豆乳のロールキャベツ  
ポークトマト煮  
青菜と干しエビの  
炒め物

129kcal 塩分 1.3g

あさりの深川煮  
蓮根の胡麻和え  
一夜漬(白菜・昆布)

北区・荒川・文京 03-5692-4016  
中野・杉並・練馬 03-5356-8930

# 普通食 夕食の献立例

※これは1ヶ月の献立サンプルです。実際の献立は、毎月新メニューを加えて絶えずリニューアルしています。



日

月

火

水

木

金

土



明日も笑顔で  
会いましょう!

- アレルギー・刻み食・おかゆにも無料で対応いたします
- 苦手なおかずなどがございましたらお申し付けください
- 特別な契約は必要ありません
- 前日までにお電話いただければ配達いたします
- 一度だけ、一食だけのご注文も喜んで承ります
- 下表では、おかずのみの栄養価を掲載しています  
ご飯は170gで286kcalです

**1** サワラの  
ガーリック風味焼き  
もやしのナムル  
シャトー人参  
ほうれん草のごま和え  
鶏ゴボウ  
キャベツと油揚げの煮浸し  
214kcal 塩分 1.7g

**2** 油淋鶏  
もやしのナムル  
インゲンとさつま揚げの金平  
あさりと玉葱の酒蒸し  
南瓜サラダ  
279kcal 塩分 2.3g

**3** カレイの  
チーズ焼き  
ブロッコリーソテー  
きのこ生姜炒め  
ビーフン炒め  
紅白野菜の甘酢和え  
239kcal 塩分 1.9g

**4** ロールキャベツ煮  
シェルマカロニ  
大豆サラダ  
はんぺん明太子焼き  
小松菜のピーナッツ和え  
220kcal 塩分 1.8g

**5** ブリの  
レモンペッパー焼き  
花人参  
柚子風味サラダ  
ナスのトマトソース  
小松菜と穴子の煮浸し  
254kcal 塩分 1.3g

**6** 田舎風  
豆腐ハンバーグ  
インゲンソテー  
大根の煮物洋風仕立て  
あさりとじゃが芋の  
ピリ辛醤油仕立て  
キャベツとハムの中中華炒め  
212kcal 塩分 2.9g

**7** 八宝菜  
さつま芋のバター炒め  
まが玉豆腐の青菜煮  
磯わかめ  
258kcal 塩分 2.5g

**8** 豚ちり鍋風  
ジャーマンポテト  
小松菜と牛肉の煮物  
カブの甘酢漬  
225kcal 塩分 1.4g

**9** サワラの煮付け  
青菜のナムル  
えのきのおろし和え  
南瓜と豚肉の塩煮  
二色豆(黒豆・白花豆)  
217kcal 塩分 1.6g

**10** ホイコーロー  
ゴマドレサラダ  
鶏団子と牛蒡の中華あんかけ  
青菜のソテー  
179kcal 塩分 2.1g

**11** 鮭のごま風味焼き  
もやしとザーサイ炒め  
南瓜のクリーミーサラダ  
肉じゃがカレー風味  
きのこのおひたし  
221kcal 塩分 1.2g

**12** ズッキーニと  
チキンのトマト煮  
彩りしんじょう  
大豆・ナス・ピーマンの  
温サラダ  
小松菜のベーコン和え  
218kcal 塩分 2.0g

**13** ブリの生姜煮  
人参のナムル  
長芋とアスパラのお浸し  
麩チャンプルー  
甘酢蓮根  
281kcal 塩分 1.3g

**14** あんかけ  
中華オムレット  
茹でブロッコリー  
プチ焼き芋  
カニカマとキャベツの炒め物  
牛蒡の胡麻醤和え  
217kcal 塩分 2.1g

**15** あんこうの  
治部煮風  
大根煮  
オクラと昆布のたくあんちらし  
牛蒡と竹輪の柳川風  
お豆の甘煮  
187kcal 塩分 2.6g

**16** ポークカレー  
福神漬  
ほうれん草のごま和え  
野菜炒め  
ミモザサラダ  
209kcal 塩分 2.1g

**17** サワラの  
幽庵焼き  
小松菜のおひたし  
すき昆布煮  
筑前煮  
コーン春雨サラダ  
198kcal 塩分 1.5g

**18** 牛肉と  
インゲンの炒め物  
冬瓜の煮物  
烏賊そぼろあんかけ  
タコの夏野菜サラダ梅風味  
220kcal 塩分 1.9g

**19** サーモンフライ  
ベジタブルソテー  
ワカメとさつま揚げの  
胡麻味噌和え  
トマト大豆の炊き合わせ  
小松菜のおかか和え  
232kcal 塩分 2.3g

**20** 青椒肉絲  
りんごのコンポート  
木耳ときこの帆立出汁仕立て  
ニラ玉  
192kcal 塩分 1.8g

**21** 海鮮  
チリソース炒め  
大学芋  
大根と人参のそぼろ煮  
中華風もやし炒め  
182kcal 塩分 1.6g

**22** 豚肉と青梗菜の  
塩ダレ炒め  
海老シューマイ  
けんちん煮  
大豆と穴子の甘煮  
180kcal 塩分 1.8g

**23** タラの  
バジル風味焼き  
かぼちゃソテー  
インゲンのピーナッツ風味  
チキンクリームシチュー  
コーンと玉葱のおかか炒め  
195kcal 塩分 1.7g

**24** ミートオムレット  
三色ピーマンソテー  
和風ニョッキ  
ホタテと青菜の刻み炒め  
ごぼうサラダ  
199kcal 塩分 2.1g

**25** えび  
クリームコロッケ  
人参マリネサラダ  
二色和え  
ナスとイタリア野菜の塩炒め  
きんぴら蓮根  
253kcal 塩分 1.9g

**26** 鶏の唐揚げ  
塩枝豆  
じゃが芋のマーボー炒め  
ミモザ風はんぺん温サラダ  
小松菜と湯葉の煮浸し  
254kcal 塩分 1.7g

**27** 鮭の粕漬焼き  
きやらぶき  
シェルマカロニのペペロン風  
ほうれん草と豆腐の玉子とし  
五目ひじき  
186kcal 塩分 1.5g

**28** 鶏肉と里芋の  
カレー煮  
厚揚げの煮物  
あさりと玉葱のワイン蒸し  
チンゲン菜ともやしのナムル  
177kcal 塩分 2.1g

**29** ブリの  
レモンペッパー焼き  
ワカメとカニカマのゴマ風味  
マカロニマリネサラダ  
野菜の味噌炒め  
ほうれん草のベーコン和え  
295kcal 塩分 1.5g

**30** チキンステーキ  
中華甘酢ソース  
小さな煮玉子  
男爵ポテトサラダ  
はんぺんと野菜の田舎煮  
枝豆の白和え  
227kcal 塩分 2.0g

北区・荒川・文京 03-5692-4016  
中野・杉並・練馬 03-5356-8930

普通食 栄養成分表 2/8

			工	蛋	脂	炭	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	VA	VD	VE	VK	VB1	VB2	VC	織	塩		
日	食	献立	1人前(g)	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	μg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
4	昼	おかずのみ計		239.1	16.6	11.6	15.3	840.6	452.5	120.1	40.1	256.3	0.7	45.9	8.4	2.6	48.2	0.0	0.2	40.0	2.3	1.9	
		おかずとごはん計		524.7	20.8	12.1	78.3	842.3	501.8	125.2	52.0	314.1	0.8	45.9	8.4	2.6	48.2	0.0	0.2	40.0	2.8	1.9	
	昼	白身魚フライ	50	105.6	6.2	4.9	8.6	229.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
		枝豆のおかか和え	10	16.4	1.3	0.7	1.2	53.6	61.7	7.1	7.2	18.4	0.2	0.0	0.0	0.1	2.6	0.0	0.0	2.5	0.6	0.1	
		だし巻き玉子	30	36.2	2.6	2.1	1.1	61.7	27.8	10.8	2.4	38.4	0.3	0.0	0.3	2.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	
		野菜のごま味噌煮	45	47.4	1.2	2.4	5.8	255.6	105.3	24.8	9.6	52.4	0.3	67.7	0.2	0.1	0.7	0.0	0.0	2.1	1.2	0.6	
		落とアスパラの温サラダ	15	27.7	0.9	2.3	0.6	128.7	40.3	5.6	2.6	11.3	0.0	2.0	0.6	0.1	2.1	0.0	0.0	0.6	0.2	0.3	
		おかずのみ計		233.3	12.2	12.4	17.3	728.8	235.1	48.3	21.8	120.5	0.8	69.7	1.1	3.0	5.4	0.0	0.0	5.2	2.0	1.6	
		おかずとごはん計		518.9	16.4	12.9	80.3	730.5	284.4	53.4	33.7	178.3	0.9	69.7	1.1	3.0	5.4	0.0	0.0	5.2	2.5	1.6	
	夕	ロールキャベツ煮	40	33.1	1.9	1.3	3.5	174.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.4
		シェルマカロニ	20	31.9	0.8	0.8	4.9	143.7	19.4	1.9	3.7	9.1	0.1	6.4	0.7	0.1	0.6	0.0	0.0	0.7	0.3	0.3	
		大豆サラダ	30	64.5	2.7	4.3	3.6	190.7	22.8	16.2	10.1	31.5	0.3	0.3	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0	0.9	1.2	0.4	
		はんぺん明太焼き	45	72.4	2.1	4.6	5.8	268.2	99.8	7.1	5.8	35.4	0.2	3.0	0.3	0.9	7.5	0.0	0.0	6.3	0.6	0.6	
		小松菜のピーナッツ和え	15	18.0	0.6	0.8	1.8	56.4	70.2	18.2	4.7	12.4	0.3	25.3	0.0	0.2	20.5	0.0	0.0	3.9	0.3	0.1	
おかずのみ計			219.9	8.1	11.8	19.6	833.4	212.2	43.4	24.3	88.4	0.9	35.0	1.0	1.2	29.9	0.0	0.0	11.8	2.4	1.8		
おかずとごはん計			505.5	12.3	12.3	82.6	835.1	261.5	48.5	36.2	146.2	1.0	35.0	1.0	1.2	29.9	0.0	0.0	11.8	2.9	1.8		
5	昼	ハヤシオムレツ	50	83.9	3.7	4.0	7.6	471.6	11.0	1.2	1.0	2.4	0.0	4.4	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	0.2	0.0	1.2	
		サワー漬け	10	11.9	0.1	0.0	2.5	52.8	21.7	4.1	1.5	3.2	0.0	1.0	0.0	0.0	6.8	0.0	0.0	3.4	0.1	0.1	
		ソーセージときのこのニンニク風味	30	40.7	1.4	2.9	2.4	150.1	63.6	4.2	3.5	21.6	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.5	0.3	
		ポトフ風	45	49.8	3.5	2.5	5.1	256.3	126.4	8.2	6.9	26.0	0.1	54.0	0.0	0.0	11.5	0.0	0.0	9.0	0.6	0.6	
		ほうれん草のバターソテー	15	14.6	0.4	0.9	1.2	90.4	34.3	15.7	6.8	7.9	0.2	61.9	0.0	0.3	33.7	0.0	0.0	2.6	0.3	0.2	
		おかずのみ計		200.9	9.1	10.3	18.8	1021.2	257.0	33.4	19.7	61.1	0.4	121.3	0.3	0.3	52.2	0.0	0.0	16.9	1.5	2.4	
	おかずとごはん計		486.5	13.3	10.8	81.8	1022.9	306.3	38.5	31.6	118.9	0.5	121.3	0.3	0.3	52.2	0.0	0.0	16.9	2.0	2.4		
	夕	ブりのレモンペッパー焼き	50	143.5	9.5	10.6	0.7	67.5	170.0	2.0	11.5	60.0	0.6	23.0	3.5	2.9	4.5	0.1	0.1	7.0	0.0	0.2	
		花人参	10	5.1	0.0	0.0	1.2	48.5	27.0	2.7	0.8	2.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.4	0.2	0.1	
		柚子風味サラダ	30	43.2	0.7	3.1	3.1	145.0	72.5	6.5	4.2	12.4	0.1	0.4	0.0	0.1	1.7	0.0	0.0	3.4	0.5	0.3	
ナスのトマトソース		45	43.7	1.3	2.6	3.6	205.0	81.3	6.3	4.6	17.1	0.1	3.7	0.0	0.1	2.7	0.0	0.0	1.1	0.6	0.5		
小松菜と穴子の煮浸し	15	18.8	1.0	1.0	1.3	89.0	52.6	22.5	4.0	9.5	0.3	23.7	0.0	0.1	20.7	0.0	0.0	3.6	0.2	0.2			
おかずのみ計		254.3	12.5	17.3	9.9	555.0	403.4	40.0	25.1	101.4	1.1	50.8	3.5	3.2	29.9	0.1	0.1	15.5	1.5	1.3			
おかずとごはん計		539.9	16.7	17.8	72.9	556.7	452.7	45.1	37.0	159.2	1.2	50.8	3.5	3.2	29.9	0.1	0.1	15.5	2.0	1.3			
6	昼	サバの柚子味噌焼き	50	155.0	8.0	11.6	3.0	220.0	160.0	9.0	14.5	100.0	0.6	18.5	4.2	0.6	0.5	0.0	0.1	0.5	0.4	0.5	
		蓮根の土佐煮	10	10.0	0.5	0.0	1.9	48.2	28.9	2.2	1.8	11.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.8	0.2	0.1	
		冬瓜のそぼろあんかけ	30	18.8	0.9	0.2	3.1	241.6	82.6	7.7	4.4	9.6	0.1	1.2	0.0	0.0	0.5	0.0	0.0	3.3	0.3	0.6	
		親子煮	45	55.7	5.7	2.6	4.3	260.2	80.6	11.5	5.8	45.8	0.3	22.9	0.2	0.1	9.1	0.0	0.0	2.0	0.3	0.6	
		小松菜の辛子和え	15	9.2	0.7	0.1	1.4	99.7	70.4	23.2	3.2	12.5	0.4	33.5	0.0	0.1	27.0	0.0	0.0	5.0	0.2	0.2	
		おかずのみ計		248.7	15.8	14.5	13.7	869.7	422.5	53.6	29.7	179.5	1.4	76.2	4.4	0.8	37.1	0.0	0.1	12.6	1.4	2.0	
	おかずとごはん計		534.3	20.0	15.0	76.7	871.4	471.8	58.7	41.6	237.3	1.5	76.2	4.4	0.8	37.1	0.0	0.1	12.6	1.9	2.0		
	夕	田舎風豆腐ハンバーグ	50	114.2	5.6	3.0	9.1	605.7	78.5	2.9	3.3	6.1	0.1	9.3	0.0	0.3	0.8	0.0	0.0	1.5	0.2	1.8	
		インゲンソテー	10	5.6	0.1	0.3	0.6	55.4	27.9	5.1	2.4	4.4	0.0	5.2	0.0	0.0	6.4	0.0	0.0	0.8	0.2	0.1	
		大根の煮物洋風仕立て	30	33.2	0.7	2.3	2.3	190.8	68.2	7.4	3.6	50.7	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	0.4	0.4	
あさりじゃが芋のピリ辛醤油仕立て キャベツとハムの中華炒め		45 15	45.3 13.6	1.9 0.4	0.5 0.5	8.0 1.7	197.8 91.9	129.4 29.6	9.9 6.2	9.5 2.1	31.6 4.2	2.6 0.0	3.4 0.5	0.0 0.0	0.3 0.0	0.4 11.1	0.0 0.0	0.0 0.0	15.6 5.8	0.5 0.2	0.4 0.2		
おかずのみ計		211.9	8.7	6.6	21.7	1141.6	333.6	31.5	20.9	97.0	2.7	18.6	0.0	0.6	18.7	0.0	0.0	27.5	1.5	2.9			
おかずとごはん計		497.5	12.9	7.1	84.7	1143.3	382.9	36.6	32.8	154.8	2.8	18.6	0.0	0.6	18.7	0.0	0.0	27.5	2.0	2.9			
7	昼	チキンステーキ(彩り中華ソース)	50	90.5	6.0	5.4	4.4	141.4	105.2	2.6	7.4	60.2	0.2	15.4	0.0	0.2	18.4	0.0	0.0	8.5	0.1	0.3	
		牛蒡とベーコンのソテー	10	21.1	0.3	1.3	1.8	62.6	29.6	3.8	4.1	9.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.4	0.1	
		南瓜煮	30	31.5	0.6	0.0	7.1	136.4	135.0	4.5	7.5	12.8	0.1	0.0	0.0	1.4	7.5	0.0	0.0	12.8	1.0	0.3	
		野菜炒め	45	40.6	0.9	2.6	3.6	257.4	89.0	13.5	6.1	15.2	0.1	3.4	0.0	0.0	12.1	0.0	0.0	6.5	0.8	0.6	
		ほうれん草のツナ和え	15	22.0	1.1	1.8	0.5	84.0	36.3	14.7	6.8	12.4	0.2	56.2	0.0	0.4	33.1	0.0	0.0	2.3	0.3	0.2	
		おかずのみ計		205.7	8.9	11.1	17.4	681.8	395.1	39.1	31.9	109.9	0.6	75.0	0.0	2.0	71.1	0.0	0.0	31.1	2.6	1.5	
おかずとごはん計		491.3	13.1	11.6	80.4	683.5	444.4	44.2	43.8	167.7	0.7	75.0	0.0	2.0	71.1	0.0	0.0	31.1	3.1	1.5			