

【9月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種類以上取りそろえています。

●全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

●100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

	昼食	夕食	昼食	夕食
9月1日	チキンステーキ(醤油) バジルポテト 田舎なす 海鮮しんじょの炊き合せ 大根きんぴら	えび焼売 ビビンバ法蓮草 スパゲティサラダ 麻婆豆腐 筍の土佐煮	9月8日 サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮浸し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のグリーン煮 ごぼうと蓮根の甘酢和え	豚肉のオイスター炒め 青菜の磯辺和え 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のあんかけ
9月2日	9月9日 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ 小松菜の胡麻和え きのこのすき焼き煮 南瓜とベーコンの煮物	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物	9月9日 煮込みハンバーグ さつま芋サラダ 和風ポトフ 春菊のおひたし	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 法蓮草の菜種和え
9月3日	9月10日 中華丼 プレーンオムレツ 法蓮草とハムのマリネ	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	9月10日 アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物
9月4日	9月11日 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のピーナッツ和え	チキンカツ キャベツとイカのソテー 冬瓜のえびあんかけ【6月～9月限定】 肉野菜煮込み ごぼうサラダ	9月11日 牛しぐれ煮 えのきのおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが うぐいす豆
9月5日	9月12日 ホイコーロー カニ風味酢の物 黒豆がんも 柚子白和え	ブリの照焼き(50) しろ菜の和え物 ひじき煮 豚大根 マーボー春雨	9月12日 黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ 大豆のトマト煮 法蓮草のピーナッツ和え ほっこり煮合せ コールスローサラダ
9月6日	9月13日 ホッケの磯辺焼き(45) 豆サラダ ニラ玉 おふくろ煮 こんにゃくの中華和え	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) さくら漬	9月13日 豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 豆腐の柚子あんかけ マーボーナス しろ菜のかか和え
9月7日	9月14日 肉団子のきのこあんかけ 子り豆腐 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の柚子香り and え	サワラの西京焼き(45) そら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ さつま芋の肉じゃが風 きのこのおひたし	9月14日 ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め フルーツポンチ	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) きやら落風

	昼食	夕食	昼食	夕食				
9月15日	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ	9月15日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆		9月15日	帆立風味カツ 法蓮草の辛子和え	豚肉の中華風炒め
5日	焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮	麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮	2日	小松菜の炒り菜 里芋のそぼろ煮		2日	マカロニトマトソテー	白菜の生姜和え
日	小松菜の柚子和え	和風スパゲティー	日	ひじきとハムの酢の物		日	麻婆豆腐 ごま南瓜	じゃが芋としいたけの煮物 きらげ酢の物
金			金			金		
9月16日	ホッケの照焼き(45) 四色なます	チキン南蛮	9月16日	栗かぼちゃコロッケ インゲン		9月16日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45) 味きゅうり
1日	大焼売	一夜漬け(キャベツ・人参)	2日	野菜の三杯酢		3日	さつま芋のレモン煮	大根サラダ(セパレート)
6日	鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら	3日	豚肉の炒め煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め		0日	ピーマン炒め うずら豆	じゃが芋のそぼろカレー煮 フルーツポンチ
土			土			土		
9月17日	グリルハンバーグ シヤトー人参	タラのおろし煮(45) 味もやし	9月17日	アカウオの甘酢あんかけ(60)				
1日	小松菜の煮浸し	しろ菜のおひたし	2日	コーン春雨サラダ				
7日	系ゴンの五目炒め ひじきの梅和え	筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	4日	肉豆腐 かぼちゃソテー				
日			日					
9月18日	アジの塩焼き(45) 四色豆腐	チキンカレー	9月18日	イタリアンオムレツ ビーマンソテー				
1日	一夜漬け(白菜・昆布)	シーザーサラダ(セパレート)	2日	法蓮草の磯辺和え				
8日	麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	福神漬け	5日	彩りしんじょの炊き合せ 白菜とさつま揚げの炒り菜				
月			月					
9月19日	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)	9月19日	チキンステーキ(塩) フキの煮物				
1日	切昆布と竹の子の煮物	三角いなり	2日	ナスとビーマンの味噌炒め				
9日	ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	6日	枝豆がんも しろ菜の胡麻和え				
日			日					
火			火					
9月20日	アカウオの西京焼き(45) 枝豆のおかか和え	豚肉の生姜焼き	9月20日	鮭大根(60)				
2日	キャベツの胡麻酢和え	レンゴンのじゃこ煮	2日	こんにゃくとコーンのおかか煮				
0日	けんちん煮 春雨とハムのソテー	さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	7日	じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし				
日			日					
水			水					
9月21日	すき焼き風煮	サワラの照焼	9月21日	牛丼				
月	インゲンと竹輪の和え物	竹の子と人参のおかか煮	月	チンゲン菜の炒り菜				
2日	野菜の甘酢炒め	豆腐の肉そぼろあんかけ	2日	紅生姜				
1日	ごぼうとベーゴンのソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	8日					
日			日					
木			木					

