

# 【1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
1月1日	ブリの照焼 しば漬け 大根のあんかけ 盛合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 黒豆	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田楽(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	豚肉のにんにく醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 大根炊き 小松菜の辛子和え	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 シーザーサラダ(セパレート)
1月2日	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン	アカウオの磯辺焼き(45) つば漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	牛肉とインゲンの炒め物 法蓮草のおひたし ナスのおろし煮 昆布の佃煮
1月3日	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	グラタンカツ かぼちゃソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(かに)[1~3月] 小松菜の柚子和え
1月4日	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45) 味もやし 肉詰めいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の胡麻和え	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) さつま芋の彩り煮 オクラの梅和え
1月5日	黒メバルの煮付け(45) フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人参)	中華オムレツ パセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬け	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) 里芋の中華煮 小松菜の磯和え	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル
1月6日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根なます けんちん煮 ポテトサラダ	ホッケの山賊焼き(45) 人参煮(銀杏) 麩とえのきのきと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 春雨とハムのソテー
1月7日	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	ジュシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 大根とカニカマの胡麻酢和え	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 鮭じゃが 昆布豆

	昼食	夕食	昼食	夕食		
1月	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1 ミートオムレツ	サバの味噌煮	1 煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)
1月	アスパラソテー		2 塩枝豆	チンゲン菜のおひたし	2 野菜の三杯酢	そら豆ソテー
1月	二色和え	ミモザサラダ(セバレート)	2 ごぼうと蓮根の甘酢和え	五日巾着	9 ハムと玉葱の玉子とじ	黒酢入り春雨サラダ
5日	大根のうま煮		2 カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	白菜の辛子柚子和え	おふくろ煮
1月	蓮根きんぴら	福神漬け	日 春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め		きのこのおひたし
1月	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1 えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1 サバの照焼き(45)	ホイコーロ
1月	土佐酢和え	ヤングコーンソテー	2 小松菜の胡麻和え	バジルポト	3 小松菜と揚げの煮浸し	
6日	キャベツとハムの玉子炒め	さつま芋のバター炒め	2 田舎なす	スパゲティサラダ	3 豚ミンチとキャベツのカレーソテー	春菊のおひたし
火	フキの煮物	糸コンと鶏肉の煮物	3 麻婆豆腐	海鮮しんじょの炊き合せ	0 野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物
1月	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	日 筍の土佐煮	じゃこピーマン	日 ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ
1月	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)	1 豚肉としめじの味噌生姜炒め	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	1 肉団子のきのこあんかけ	アカウオの生姜煮(45)
7日	豚肉入り五目きんぴら	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	2 キャベツのレモン酢和え	ピピンバ法蓮草	3 さつま芋サラダ	インゲン
水	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	4 大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮	1 和風ポトフ	フキのかか煮
1月	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	日 青菜と蒲鉾の和え物	蓮根のカレー炒め	日 青菜の磯辺和え	法蓮草の菜種和え
1月	山菜煮	大根煮	1 中華丼	アジのスライス焼き(50)		
1月	信田巻き	法蓮草の辛子と和え	2 にら饅頭	ベジダブルソテー		
8日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	5 法蓮草とハムのマリネ	大根の生姜酢和え		
木	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう		茄子のそぼろ煮		
1月	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスライス炒め	1 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	インゲンと竹輪の和え物		
1月	味きゅうり	青菜のピーナッツ和え	2 花さつま	チキンカツ		
9日	だし巻き玉子	いわしつみれ炊き合せ	2 ソナマカロニサラダ	キャベツとイカのソテー		
金	レンコン肉詰めフライ	ひじきとこんにゃくの炒め煮	6 豚汁風煮	大根のえびあんかけ		
1月	えのきのおろし和え		日 小松菜のかか和え	肉野菜煮込み		
1月	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ		豆サラダ		
1月	竹の子と人参のおかか煮	キャベツの塩炒め	1 豚肉のオイスター炒め	鮭のバター醤油風味		
2月	パンパンジーサラダ(セバレート)	牛肉と大根の甘辛煮	2 カニ風味酢の物	しる菜の和え物		
0日	じゃが芋としいたけの煮物	ワカメの青ジソサラダ	7 黒豆がんと	ひじき煮		
土	インゲンの胡麻和え		日 柚子白和え	豚大根		
1月	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	土	梅春雨		
1月	バターコーン	フキと油揚げの炒り煮	1 ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー		
2月	青菜の彩り和え	親子煮	月 ごぼうサラダ	和風サラダ(セバレート)		
1日	田舎煮	きんぴら	2 プレーンオムレツ			
日	キャベツのゆかり和え		8 さつま芋の肉じゃが風			
日			日 こんにゃくの中華和え			

