

【11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。

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	タラの西京焼き(45)
1	コールスローサラダ			味きゅうり
月	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	月	青菜のピーナッツ和え
1	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	8	いわしつみれ炊き合せ
日	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え	日	ひじきとこんにゃくの炒め煮
水			水	
1	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜	1	白身魚(シルバー)のマリネ
1			1	豆腐ハンバーグ
月	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物	月	キャベツの塩炒め
2	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物	9	牛肉と大根の甘辛煮
日	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え	日	ワカメの青シソサラダ
木			木	
1	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	1	豚キムチ
1		ベジタブルサラダ	1	鮭の塩焼き(50)
月	キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物	月	バターコーン
3	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮	0	フキと油揚げの炒り煮
日	昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え	日	親子煮
金			日	きんぴら
1	ハヤシライス	ブリの生姜煮	1	サバの味噌煮
1		アスパラソテー	1	チンゲン菜のおひたし
月	ミモザサラダ(セバレート)	二色和え	月	五目巾着
4		大根のうま煮	1	鶏肉の野菜あんかけ
日	福神漬け	蓮根きんぴら	日	こんにゃくの辛味炒め
土			土	
1	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	1	チキンステーキ(醤油)
1	ヤングコーンソテー		1	えび焼売
月	さつま芋のバター炒め	土佐酢和え	月	バジルポテト
5	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	1	小松菜の胡麻和え
日	小松菜の炒り菜	フキの煮物	2	スパゲティサラダ
日			日	海鮮しんじょの炊き合せ
				じゃこピーマン
				筍の土佐煮
1	牛肉と根菜の煮物	アカウオの煮付け(45)	1	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
1		ピーマンソテー	1	豚肉としめじの味噌生姜炒め
月	ゴマドレサラダ(セバレート)	切昆布煮	月	ビビンバ法蓮草
6	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら	1	キャベツのレモン酢和え
日	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	3	きのこのすき焼き煮
月			日	大豆のコンソメ煮
				蓮根のカレー炒め
				青菜と蒲鉾の和え物
1	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね	1	アジのスパイス焼き(50)
1	大根煮	山菜煮	1	中華丼
月	法蓮草の辛子和え	信田巻き	月	ベジタブルソテー
7	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	1	大根の生姜酢和え
日	たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ	4	にら饅頭
火			日	茄子のそぼろ煮
			火	インゲンと竹輪の和え物
				法蓮草とハムのマリネ



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	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1 白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮	1	チキンカレー
1	キャベツとイカのソテー	花さつま	1 白菜の煮浸し		1	アジの塩焼き(45)
月	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	2 ビビンバソテー	コーンとツナのサラダ	月	四色豆腐
1	肉野菜煮込み	豚汁風煮	2 肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮	2	シーザーサラダ(セパレート)
5	豆サラダ	小松菜のかか和え	2 うぐいす豆	小松菜のおひたし	9	白菜のかか和え
日					日	鮫と豚肉のチャンプルー
水			水			福神漬け
					水	南瓜サラダ
1	ブリの照焼き(50)	豚肉のオイスター炒め	1 塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)	1	サケの南蛮漬け(60)
1	しろ菜の和え物		1 コールスローサラダ	きのこソテー	1	ロールキャベツの炊き合せ
月	ひじき煮	カニ風味酢の物	2 しろ菜のかか和え	焼きそば	月	三角いなり
1	豚大根	黒豆がんも	3 ほっこり煮合せ	ふんわり玉子のえびあんかけ	3	切昆布と竹の子の煮物
6	梅春雨	柚子白和え	3 豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え	0	野菜ソテー
日					日	ごぼうと竹輪の柳川風
木			木			れんごんの生姜炒め
1	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1 サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮		
1	和風サラダ(セパレート)	ごぼうサラダ	1 キャベツの塩炒め			
1	さくら漬け	プレーンオムレツ	2 大豆のトマト煮	梅酢和え		
7		さつま芋の肉じゃが風	4 マーボーナス	じゃが芋の旨煮		
日		こんにゃくの中華和え	日 法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル		
金						
1	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1 鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ		
1	そら豆ソテー	野菜の三杯酢	1 ひじきとさつま揚げの煮物	インゲンソテー		
月	黒酢入り春雨サラダ	ハムと玉葱の玉子とじ	2 煮合せ(里芋・がんも)	大豆大根		
1	おふくろ煮	白菜の辛子柚子和え	5 きゃら露風	野菜のバジル炒め		
8	きのこのおひたし			フルーツポンチ		
日						
土			土			
1	ホイコーロ	サバの照焼き(45)	1 太刀魚のスパイス焼き(45)	青椒肉絲		
1	春菊のおひたし	小松菜と揚げの煮浸し	1 グリーンアスパラ	焼き豆腐の煮奴		
月	南瓜とじゃこの煮物	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	2 鮭とえのきのさっと煮	ホタテ入り五目煮		
1	豆腐のかに風あんかけ	野菜のクリーム煮	6 さつま芋のそぼろ煮	小松菜の柚子和え		
9		ごぼうのごまよごし	日 和風スパゲティー			
日						
1	アカウオの生姜煮(45)	肉団子のきのこあんかけ	1 チキン南蛮	ホッケの照焼き(45)		
1	インゲン	さつま芋サラダ	1 一夜漬け(キャベツ・人参)	四色なます		
月	フキのかか煮	和風ポトフ	2 茄子の味噌炒め	大焼売		
2	鶏ごぼう	青菜の磯辺和え	7 ミニ豆腐サンド	鶏じゃが		
0	法蓮草の菜種和え			法蓮草の胡麻和え		
日						
月			月			
1	ポークチャップ	アジの胡麻風味噌焼き	1 タラのおろし煮(45)	グリルハンバーグ		
1	なめこ山菜和え	法蓮草の柚子醤油和え	1 味もやし	シトール人参		
月	野菜つみれ炊き合せ	レンゴンの梅和え	1 しろ菜のおひたし	小松菜の煮浸し		
2	若芽と蒲鉾の酢の物	白菜とミンチの中華炒め	8 筑前煮	糸ゴンの五目炒め		
1		ひじきサラダ	日 柚子ドレサラダ(セパレート)	ひじきの梅和え		
日						
火			火			

