

# 【6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
6月1日	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ かぼちゃソテー 田舎煮 小松菜の胡麻和え	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の磯辺和え ひじき煮 おでん風煮 ミモザサラダ	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナツ和え 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	ロールキャベツの炊き合せ マカロニサラダ 中華炒め ひじきの梅和え
木				
6月2日	エビカツ チンゲン菜のソテー 枝豆入り白和え 鶏ごぼう さつま芋の甘煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め 春雨とハムのソテー 煮合せ(里芋・がんも) 春菊のおひたし	白身魚(シルバー)のトマト煮 インゲン 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのどり辛炒め 蒸しシューマイ	牛しぐれ煮 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め バジルポテト
6月3日	中華オムレツ そら豆ソテー 法蓮草とベーコンのソテー けんちん煮 焼きそば	アジの梅煮 花さつま 小松菜の煮浸し じゃが芋のそぼろ煮 ミニ焼売	鶏肉の山賊焼 アスパラソテー ごま南瓜 カレービーフン炒め 白菜の柚子香りとえ	フリ大根煮 チリ豆腐 豆乳入りつみれの炊き合わせ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
6月4日	鮭のバター醤油風味 ニラ玉 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 中華わかめ和え	豚肉のにんにく味噌焼き 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 三色豆	豚肉と舞茸の生姜焼き カニ風味酢の物 おふくろ煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	赤魚の磯辺焼き オクラのごま和え 冬瓜のあんかけ【6~9月限定】 肉野菜煮込み 金時豆
6月5日	牛肉とエリンギの炒め煮 マッシュサラダ マーボナス 小松菜ともやしのナムル	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり レンコンと鶏団子のトマトあん 法蓮草とハムのマリネ	タラのきのこあんかけ 小松菜の錦和え 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 野菜ソテー フルーツポンチ
6月6日	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋のスパイス蒸し ほたて入り五目煮 しる菜の和え物	鶏肉のチリソース炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	他人丼 しる菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜 蓮根と里芋のおかか煮 青菜のしらす和え
6月7日	チキンステーキ(レモン風味) ジャコ人参 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋のケチャップ煮 キャベツのゆかり和え	イカカツ ほうれん草の錦和え 若竹煮 姫高野の炊き合せ 三色炒め煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き 味もやし マーボ春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 青菜の彩り和え
6月8日				
6月9日				
6月10日				
6月11日				
6月12日				
6月13日				
6月14日				
6月15日				
6月16日				
6月17日				
6月18日				
6月19日				
6月20日				
6月21日				
6月22日				
6月23日				
6月24日				
6月25日				
6月26日				
6月27日				
6月28日				
6月29日				
6月30日				
水				

