

# 【11月】まごころ小町献立表

## ★★ 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	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	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子
1	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	麩とえのきのさっと煮
水				
1	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ
1	南瓜のそばろ煮	さつま芋とレーズンの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物
1	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え
木				
1	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)
1	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮	親子煮	田舎煮
1	昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え	きんぴら	キャベツのゆかり和え
3				
日				
金				
1	ハヤシライス	ブリの生姜煮	サバの味噌煮	ミートオムレツ
1	ミモザサラダ(セパレート)	大根のうま煮	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー
1	福神漬け	蓮根きんぴら	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル
4				
日				
土				
1	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	チキンステーキ(醤油)	えび焼売
1	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	田舎なす	麻婆豆腐
1	小松菜の炒り菜	フキの煮物	じゃこピーマン	筍の土佐煮
5				
日				
1	牛肉と根菜の煮物	アカウオの煮付け(45)	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め
1	里芋ときこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮
1	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	蓮根のカレー炒め	青菜と蒲鉾の和え物
6				
日				
月				
1	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね	アジのスパイス焼き(50)	中華丼
1	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	茄子のそばろ煮	法蓮草とハムのマリネ
1	たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ	インゲンと竹輪の和え物	梅ごぼう
7				
日				
火				

	昼食	夕食	昼食	夕食				
1 1 月 1 5 日	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1 1 月 2 2 日	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮	1 1 月 2 9 日	チキンカレー	アジの塩焼き(45)
	肉野菜煮込み	豚汁風煮		肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮		シーザーサラダ(セパレート)	麩と豚肉のチャンプルー
	豆サラダ	小松菜のかか和え		うぐいす豆	小松菜のおひたし		福神漬け	南瓜サラダ
水			水			水		
1 1 月 1 6 日	ブリの照焼き(50)	豚肉のオイスター炒め	1 1 月 2 3 日	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)	1 1 月 3 0 日	サケの南蛮漬け(60)	ロールキャベツの炊き合せ
	豚大根	カニ風味酢の物		ほっこり煮合せ	焼きそば		野菜ソテー	ごぼうと竹輪の柳川風
	梅春雨	柚子白和え		豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え		チンゲン菜のツナ和え	れんごんの生姜炒め
木			木			木		
1 1 月 1 7 日	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1 1 月 2 4 日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮			
	和風サラダ(セパレート)	さつま芋の肉じゃが風		マーボーナス	じゃが芋の旨煮			
	さくら漬け	こんにゃくの中華和え		法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル			
金			金					
1 1 月 1 8 日	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1 1 月 2 5 日	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ			
	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ		ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め			
	きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え		ぎゃら落風	フルーツポンチ			
土			土					
1 1 月 1 9 日	ホイコーロ	サバの照焼き(45)	1 1 月 2 6 日	太刀魚のスパイス焼き(45)	青椒肉絲			
	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮		さつま芋のそばろ煮	ホタテ入り五目煮			
	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし		和風スパゲティー	小松菜の柚子和え			
日			日					
1 1 月 2 0 日	アカウオの生姜煮(45)	肉団子のきのこあんかけ	1 1 月 2 7 日	チキン南蛮	ホッケの照焼き(45)			
	鶏ごぼう	さつま芋サラダ		茄子の味噌炒め	鶏じゃが			
	法蓮草の菜種和え	青菜の磯辺和え		一夜漬け(キャベツ・人参)	法蓮草の胡麻和え			
月			月					
1 1 月 2 1 日	ポークチャップ	アジの胡麻風味噌焼き	1 1 月 2 8 日	タラのおろし煮(45)	グリルハンバーグ			
	なめこ山菜和え	白菜とミンチの中華炒め		筑前煮	糸コンの五目炒め			
	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ		柚子ドレサラダ(セパレート)	ひじきの梅和え			
火			火					

