

【1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月1日	ブリの照焼	牛肉と法蓮草の炒め物	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)
1月2日	大根のあんかけ	ひじきとハムの酢の物	大根炊き	里芋のそぼろ煮
1月3日	黒豆	ツナのあっさり煮	小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セバレート)
1月4日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物
1月5日	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	じゃが芋のコンソメ煮	ナスのおろし煮
1月6日	スパゲティイタリアン	切昆布煮	きのこソテー	昆布の佃煮
1月7日	海鮮チリ炒め	親子丼	鶏肉のチリソース炒め	グラタンカツ
1月8日	蓮根と里芋のおかか煮	しろ菜の胡麻和え	野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み
1月9日	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ	三杯酢和え	小松菜の柚子和え
1月10日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め
1月11日	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮	ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮
1月12日	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え
1月13日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)
1月14日	マーボー春雨	豚肉のカレーソテー	里芋の中華煮	豚肉とタケノコの炒め煮
1月15日	一夜漬(キャベツ・人参)	りんごシロップ漬	小松菜の磯和え	法蓮草のナムル
1月16日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ホッケの山賊焼き(45)	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風
1月17日	けんちん煮	ナスの挽肉炒め	さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮
1月18日	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー	枝豆のおかか和え	春雨とハムのソテー
1月19日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	ジュシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ
1月20日	豚じゃが	切干大根煮	鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが
1月21日	豆腐の柚子あんかけ	ツナとキャベツの炒め物	大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆

	昼食	夕食	昼食	夕食				
1月1日	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1月1日	ミートオムレツ	サバの味噌煮	1月1日	煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)
5日	大根のうま煮	ミモザサラダ(セパレート)	2日	カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	2日	ハムと玉葱の玉子とじ	おふくろ煮
月	蓮根きんぴら	福神漬け	月	春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	月	白菜の辛子柚子和え	きのこのおひたし
1月1日	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1月1日	えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1月1日	サバの照焼き(45)	ホイコーロ
6日	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物	2日	麻婆豆腐	スパゲティサラダ	3日	野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物
火	フキの煮物	小松菜の炒り菜	3日	筍の土佐煮	じゃこピーマン	0日	ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ
1月1日	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	1月1日	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月1日	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日	大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮	3日	さつま芋サラダ	鶏ごぼう
水	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	4日	青菜と蒲鉾の和え物	蓮根のカレー炒め	1日	青菜の磯辺和え	法蓮草の菜種和え
1月1日	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1月1日	中華丼	アジのスパイス焼き(50)			
8日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	2日	梅ごぼう	茄子のそぼろ煮			
木	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	5日	法蓮草とハムのマリネ	インゲンと竹輪の和え物			
1月1日	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ			
9日	だし巻き玉子	青菜のピーナッツ和え	2日	豚汁風煮	肉野菜煮込み			
金	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	6日	小松菜のかか和え	豆サラダ			
1月2日	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1月2日	豚肉のオイスター炒め	鮭のバター醤油風味			
0日	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	2日	カニ風味酢の物	豚大根			
土	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ	7日	柚子白和え	梅春雨			
1月2日	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1月2日	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー			
1日	田舎煮	親子煮	2日	さつま芋の肉じゃが風	和風サラダ(セパレート)			
日	キャベツのゆかり和え	きんぴら	8日	こんにゃくの中華和え	福神漬け			
日			日					

