

【7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
7月1日	ポークチャップ	鮭の塩焼き	赤魚の照焼	豚キムチ
1日	親子煮	田舎煮	さつま芋のそぼろ煮	ホタテ入り五目煮
日	中華風春雨サラダ	野菜の三杯酢	和風スパゲティ	小松菜の柚子和え
土				
7月2日	サバの味噌煮	えび焼売	牛肉とエリンギの炒め煮	鮭の南蛮漬け
2日	一夜漬け(白菜・人参)	カレー風味ソテー	茄子の味噌炒め	鶏じゃが
日	コンニャクの辛味炒め	チンゲン菜のおひたし	こんにゃくきんぴら	法蓮草の胡麻和え
日				
7月3日	青椒肉絲	アジの磯辺焼き	サワラの西京焼き	グリルハンバーグ
3日	四色豆腐	白菜とミンチの中華炒め	筑前煮	糸コンの五目炒め
日	若芽と蒲鉾の酢の物	甘夏柑シロップ漬け	柚子ドレサラダ	ひじきの梅和え
月				
7月4日	自身魚(シルバー)のマリネ	牛しぐれ煮	アジの塩焼き	チキンカレー
4日	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮	麩と豚肉のチャンプルー	シーザーサラダ
日	うぐいす豆	小松菜のおひたし	南瓜サラダ	福神漬け
火				
7月5日	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮	ロールキャベツの炊き合せ	太刀魚のスパイス焼き
5日	ほっこり煮合せ	焼きそば	ごぼうと竹輪の柳川風	牛肉とインゲンの炒め物
日	コールスローサラダ	チンゲン菜の辛子和え	れんこんの生姜炒め	チンゲン菜のツナ和え
水				
7月6日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮	タラのおろし煮	豚のマヨネーズ炒め
6日	マーボーナス	じゃが芋の旨煮	キャベツのごま酢和え	さつま芋の煮しめ
日	しろ菜のかか和え	もやしと小松菜のナムル	しろ菜のピーナッツ和え	中華ドレサラダ
木				
7月7日	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ	チキンときのこのトマト煮込み	ホッケの照焼
7日	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め	けんちん煮	野菜の甘酢炒め
日	きやら露風	フルーツポンチ	法蓮草の辛子和え	ごぼうとベーコンのソテー
金				

	昼食	夕食	昼食	夕食		
7月15日	和風ハンバーグ	白身魚(ホキ)のごま風味焼き	豚肉の生姜焼き	カニシューマイ	7月15日	牛丼 タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)
	中華うま煮炒め	牛肉と法蓮草の炒め物	いり鶏	麻婆豆腐	29日	もやしと小松菜のナムル さつま芋の肉じゃが風
	大根のカニあんかけ	ひじきとハムの酢の物	きくらげの酢の物	ごま南瓜		つぼ漬け ツナとキャベツの炒め物
土					土	
7月16日	イタリアンオムレツ	赤魚の甘酢あんかけ	黒メバルの煮付	鶏肉と野菜の山賊炒め	7月30日	白身魚(シルバー)の磯辺焼き 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
	豚肉のいため煮	山菜煮	じゃが芋のそばろカレー煮	ピーマン炒め		牛肉と大根の甘辛煮 若芽と蒲鉾の酢の物
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	大根菜とじゃこの炒り煮	フルーツポンチ	土佐酢和え		白菜の和え物 法蓮草とマグロフレークの和え物
7月17日	サバのカレー煮	豚のにんにく味噌焼き	韓国風焼肉炒め	サワラの利休煮	7月31日	豚すき サバの野菜入り甘酢煮
	肉豆腐	さつま芋のケチャップ煮	肉野菜煮込み	鶏肉の野菜あんかけ		鮭じゃがバター 鶏ミンチとフキの炒め煮
	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し	昆布の佃煮	サウザンサラダ		きのこのおひたし コーンとツナのサラダ
7月18日	牛肉のオイスター炒め	アジの梅煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ホッケの幽庵焼き		
	糸コンと鶏肉の煮物	野菜炒め	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ		
	春菊のおかか和え	白菜とさつま揚げの炒り菜	一夜漬け(白菜・人参)	しろ菜のおろし和え		
7月19日	太刀魚の幽庵焼き	あらびき肉団子	赤魚の生姜煮	味噌つくね		
	酢豚風炒め	ナスとピーマンの味噌炒め	茄子のそばろ煮	北海煮		
	大根煮	しろ菜の胡麻和え	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物		
7月20日	チキンステーキ(塩)	帆立風味カツ	海鮮八宝菜	キーマカレー風コロッケ		
	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋としいたけの煮物	青菜の磯辺和え	からし菜の胡麻炒め		
	二色和え	青菜のおひたし	大根なます	フキの青煮		
7月21日	白身魚(ホキ)の蒲焼き	他人丼	鮭大根	グリルチキン		
	豚肉と大根の煮物	チンゲン菜の炒り菜	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め		
	小松菜のナムル	紅生姜	法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ		
金						

