

【9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
9月1日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	サバの照焼き(45)	豚肉のオイスター炒め
9月8日	田舎なす	麻婆豆腐	野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物
9月15日	大根きんぴら	筍の土佐煮	ごぼうと蓮根の甘酢和え	豆腐のあんかけ
9月22日	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	煮込みハンバーグ	アカウオの生姜煮(45)
9月29日	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	さつま芋サラダ	鶏ごぼう
9月30日	南瓜とベーコンの煮物	青菜と蒲鉾の和え物	春菊のおひたし	法蓮草の菜種和え
9月6日	中華丼	アジのスパイス焼き(50)	アジの胡麻風味噌焼き	ポークチャップ
9月13日	梅ごぼう	茄子のそぼろ煮	白菜とミンチの中華炒め	なめこ山菜和え
9月20日	法蓮草とハムのマリネ	インゲンと竹輪の和え物	ひじきサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物
9月27日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ	牛しぐれ煮	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)
9月3日	豚汁風煮	肉野菜煮込み	豆腐と野菜の含め煮	肉じゃが
9月10日	小松菜のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	小松菜のおひたし	うぐいす豆
9月17日	ホイコーロー	ブリの照焼き(50)	黒メバルの生姜煮(45)	塩ダレメンチ
9月24日	カニ風味酢の物	豚大根	焼きそば	ぼっこり煮合せ
9月31日	柚子白和え	マーボー春雨	チンゲン菜の辛子和え	コールスローサラダ
9月7日	ホッケの磯辺焼き(45)	ビーフカレー	豚肉とタケノコの炒め煮	サワラのバター醤油焼き(45)
9月14日	おぶくろ煮	和風サラダ(セパレート)	じゃが芋の旨煮	マーボーナス
9月21日	こんにゃくの中華和え	さくら漬	もやしと小松菜のナムル	しろ菜のかか和え
9月28日	肉団子のきのこあんかけ	サワラの西京焼き(45)	ハヤシオムレツ	鶏肉の味噌炒め
9月4日	ハムと玉葱の玉子とじ	さつま芋の肉じゃが風	野菜のバジル炒め	ひじきとさつま揚げの煮物
9月11日	白菜の柚子香り和え	きのこのおひたし	フルーツポンチ	きやら落風

	昼食	夕食	昼食	夕食				
9月15日	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)	9月22日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	あらびき肉団子	9月29日	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め
	ホダテ入り五目煮	さつま芋のそぼろ煮		里芋のそぼろ煮	中華うま煮炒め		麻婆豆腐	じゃが芋としいたけの煮物
	小松菜の柚子和え	和風スパゲティー		ひじきとハムの酢の物	大根のカニあんかけ		ごま南瓜	きくらげ酢の物
金	エネルギー 316kcal 塩分 1.6g	エネルギー 419kcal 塩分 0.9g	金	エネルギー 328kcal 塩分 1.2g	エネルギー 358kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 368kcal 塩分 0.9g	エネルギー 311kcal 塩分 1.0g
9月16日	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮	9月23日	栗かぼちゃコロッケ	サバのカレー煮(50)	9月30日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)
	鶏じゃが	茄子の味噌炒め		豚肉の炒め煮	ポテトサラダ		ピーマン炒め	じゃが芋のそぼろカレー煮
	法蓮草の胡麻和え	こんにゃくきんぴら		チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪		うずら豆	フルーツポンチ
土	エネルギー 316kcal 塩分 1.1g	エネルギー 374kcal 塩分 1.2g	土	エネルギー 375kcal 塩分 0.6g	エネルギー 406kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 362kcal 塩分 0.9g	エネルギー 384kcal 塩分 1.8g
9月17日	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)	9月24日	アカウオの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく味噌焼き			
	糸ゴンの五目炒め	筑前煮		肉豆腐	さつま芋の彩り煮			
	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セパレート)		かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し			
日	エネルギー 353kcal 塩分 1.0g	エネルギー 306kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 295kcal 塩分 0.3g	エネルギー 336kcal 塩分 0.9g			
9月18日	アジの塩焼き(45)	チキンカレー	9月25日	イタリアンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮			
	麩と豚肉のチャンプルー	シーザーサラダ(セパレート)		法蓮草の磯辺和え	野菜炒め			
	南瓜サラダ	福神漬け		白菜とさつま揚げの炒り菜	春菊のおかか和え			
月	エネルギー 352kcal 塩分 0.7g	エネルギー 365kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 298kcal 塩分 1.3g	エネルギー 289kcal 塩分 0.9g			
9月19日	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)	9月26日	チキンステーキ(塩)	太刀魚の幽庵焼き(45)			
	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー		ナスとピーマンの味噌炒め	酢豚風炒め			
	れんこんの生姜炒め	チンゲン菜のツナ和え		しろ菜の胡麻和え	大根煮			
火	エネルギー 322kcal 塩分 1.1g	エネルギー 347kcal 塩分 0.4g	火	エネルギー 357kcal 塩分 1.6g	エネルギー 404kcal 塩分 1.2g			
9月20日	アカウオの西京焼き(45)	豚肉の生姜焼き	9月27日	鮭大根(60)	照焼つくね			
	けんちん煮	さつま芋の煮しめ		じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら			
	春雨とハムのソテー	中華ドレサラダ(セパレート)		青菜のおひたし	二色和え			
水	エネルギー 348kcal 塩分 1.5g	エネルギー 332kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 344kcal 塩分 0.9g	エネルギー 384kcal 塩分 1.3g			
9月21日	すき焼き風煮	サワラの照焼	9月28日	牛丼	かに焼売			
	野菜の甘酢炒め	バジルポテト		チンゲン菜の炒り菜	いり鶏			
	ごぼうとベーコンのソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物		紅生姜	小松菜のナムル			
木	エネルギー 306kcal 塩分 0.7g	エネルギー 338kcal 塩分 0.7g	木	エネルギー 388kcal 塩分 3.7g	エネルギー 367kcal 塩分 1.4g			

