

# 【11月】小町(大)献立

## ★★ 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	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子
1	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	いわしつみれ炊き合せ	レンコン肉詰めフライ
日	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	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物	キャベツの塩炒め	パンパンジーサラダ(セバレート)
月	南瓜のそぼろ煮	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
2	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え	ワカメの青シソサラダ	インゲンの胡麻和え
日				
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	キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物	フキと油揚げの炒り煮	青菜の彩り和え
月	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮	親子煮	田舎煮
3	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
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(セバレート)	二色和え	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え
月		大根のうま煮	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー
4	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
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	さつま芋のバター炒め	土佐酢和え	田舎なす	スパゲティサラダ
月	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	海鮮しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐
5	小松菜の炒り菜	フキの煮物	じゃこピーマン	筍の土佐煮
日				
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	ゴマドレサラダ(セバレート)	切昆布煮	ビビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え
月	里芋ときの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
6	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
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	法蓮草の辛子和え	信田巻き	大根の生姜酢和え	にら饅頭
月	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	茄子のそぼろ煮	
7	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	法蓮草とハムのマリネ
日				
火				

	昼食	夕食	昼食	夕食			
1 1 月 1 5 日	チキンカツ 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え	1 1 月 2 2 日	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) ビビンバソテー 肉じゃが うぐいす豆	1 1 月 2 9 日	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け	アジの塩焼き(45) 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ
水			水		水		
1 1 月 1 6 日	ブリの照焼き(50) ひじき煮 豚大根 梅春雨	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんも 柚子白和え	1 1 月 2 3 日	塩ダレメンチ しろ菜のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	1 1 月 3 0 日	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 れんごんの生姜炒め
木			木		木		
1 1 月 1 7 日	ビーフカレー 和風サラダ(セパレート) さくら漬け	ホッケの磯辺焼き ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え	1 1 月 2 4 日	サワラのバター醤油焼き(45) 大豆のトマト煮 マーボナス 法蓮草のピーナッツ和え	1 1 月 3 0 日		
金			金				
1 1 月 1 8 日	サワラの西京焼(45) 黒酢入り春雨サラダ おふくろ煮 きのこのおひたし	煮込みハンバーグ 野菜の三杯酢 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	1 1 月 2 5 日	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) きやら露風	1 1 月 3 0 日		
土			土				
1 1 月 1 9 日	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	サバの照焼き(45) 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよごし	1 1 月 2 6 日	太刀魚のスパイス焼き(45) 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティー	1 1 月 3 0 日		
日			日				
1 1 月 2 0 日	アカウオの生姜煮(45) フキのかか煮 鶏ごぼう 法蓮草の菜種和え	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え	1 1 月 2 7 日	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	1 1 月 3 0 日		
月			月				
1 1 月 2 1 日	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	アジの胡麻風味噌焼き レンゴンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	1 1 月 2 8 日	タラのおろし煮(45) しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	1 1 月 3 0 日		
火			火				

