

【9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
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2日	田舎なす 海鮮しんじょの炊き合せ 大根きんぴら	スパゲティサラダ 麻婆豆腐 筍の土佐煮	豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうと蓮根の甘酢和え	青菜の磯辺和え 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のあんかけ
9月3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4日	小松菜の胡麻和え きのこのすき焼き煮 南瓜とベーコンの煮物	キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物	さつま芋サラダ 和風ポトフ 春菊のおひたし	フキのかか煮 鶏ごぼう 法蓮草の菜種和え
9月5日	中華丼 ブレンオムレツ 法蓮草とハムのマリネ	アジのスパイス焼き(50) 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	アジの胡麻風味噌焼き レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	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
9月6日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のピーナッツ和え	チキンカツ 冬瓜のえびあんかけ【6月~9月限定】 肉野菜煮込み ごぼうサラダ	牛しぐれ煮 えのきのおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	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
9月7日	ホイコーロー カニ風味酢の物 黒豆がんも 柚子白和え	ブリの照焼き(50) ひじき煮 豚大根 マーボー春雨	黒メバルの生姜煮(45) 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ 法蓮草のピーナッツ和え ほっこり煮合せ コールスローサラダ
9月8日	ホッケの磯辺焼き(45) ニラ玉 おふくろ煮 こんにゃくの中華和え	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) さくら漬	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) 豆腐の柚子あんかけ マーボナス しろ菜のかか和え
9月9日	肉団子のきのこあんかけ 子り豆腐 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の柚子香り and え	サワラの西京焼き(45) 黒酢入り春雨サラダ さつま芋の肉じゃが風 きのこのおひたし	ハヤシオムレツ 大豆大根 野菜のバジル炒め フルーツポンチ	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) きやら落風

	昼食	夕食	昼食	夕食				
9月1日	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)	9月1日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	あらびき肉団子	9月1日	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め
5日	焼き豆腐の煮奴	麩とえのきのさっと煮	2日	小松菜の炒り菜	白菜のレモン酢和え	2日	マカロニトマトソテー	白菜の生姜和え
9日	ホタテ入り五目煮	さつま芋のそぼろ煮	2日	里芋のそぼろ煮	中華うま煮炒め	9日	麻婆豆腐	じゃが芋としいたけの煮物
金	小松菜の柚子和え	和風スパゲティー	日	ひじきとハムの酢の物	大根のカニあんかけ	日	ごま南瓜	きくらげ酢の物
9月1日	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮	9月1日	栗かぼちゃコロッケ	サバのカレー煮(50)	9月1日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)
6日	大焼売	一夜漬け(キャベツ・人参)	2日	野菜の三杯酢	ポテトサラダ	3日	さつま芋のレモン煮	大根サラダ(セパレート)
土	鶏じゃが	茄子の味噌炒め	3日	豚肉の炒め煮	高野の炊き合せ	0日	ピーマン炒め	じゃが芋のそぼろカレー煮
9月7日	法蓮草の胡麻和え	こんにゃくきんぴら	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪	日	うずら豆	フルーツポンチ
9月1日	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)	9月1日	アカウオの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく味噌焼き			
7日	小松菜の煮浸し	しろ菜のおひたし	2日	コーン春雨サラダ	大根の友禅和え			
日	系ゴンの五目炒め	筑前煮	4日	肉豆腐	さつま芋の彩り煮			
日	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セパレート)	日	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し			
9月1日	アジの塩焼き(45)	チキンカレー	9月1日	イタリアンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮			
8日	一夜漬け(白菜・昆布)	シーザーサラダ(セパレート)	2日	法蓮草の磯辺和え	じゃが芋のコンソメ煮			
月	麩と豚肉のチャンプルー	福神漬け	5日	彩りしんじょの炊き合せ	野菜炒め			
9月1日	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)	日	白菜とさつま揚げの炒り菜	春菊のおかか和え			
1日	切昆布と竹の子の煮物	三角いなり	9月1日	チキンステーキ(塩)	太刀魚の幽庵焼き(45)			
9日	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー	2日	ナスとピーマンの味噌炒め	りんごシロップ漬け			
日	れんこんの生姜炒め	チンゲン菜のツナ和え	6日	枝豆がんも	酢豚風炒め			
火			日	しろ菜の胡麻和え	大根煮			
9月2日	アカウオの西京焼き(45)	豚肉の生姜焼き	9月2日	鮭大根(60)	照焼つくね			
0日	キャベツの胡麻酢和え	レンゴンのじゃこ煮	2日	こんにゃくとコーンのおかか煮	サウザンサラダ(セパレート)			
日	けんちん煮	さつま芋の煮しめ	7日	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら			
水	春雨とハムのソテー	中華ドレサラダ(セパレート)	日	青菜のおひたし	二色和え			
9月2日	すき焼き風煮	サワラの照焼	9月2日	牛丼	かに焼売			
1日	インゲンと竹輪の和え物	バジルポテト	2日	チンゲン菜の炒り菜	だし巻き玉子			
日	野菜の甘酢炒め	豆腐の肉そぼろあんかけ	8日	紅生姜	いり鶏			
木	ごぼうとベーゴンのソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	日		小松菜のナムル			

