

【6月】小町(大)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
6月1日	ハンバーグデミグラスソース かぼちゃソテー 田舎煮 小松菜の胡麻和え	サワラの幽庵焼(45) ひじき煮 おでん風煮 ミモザサラダ	6月8日 サワラの塩焼き(40) 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	ロールキャベツの炊き合せ マカロニサラダ 中華炒め ひじきの梅和え
木			木	
6月2日	エビカツ 枝豆入り白和え 鶏ごぼう さつま芋の甘煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め 春雨とハムのソテー 煮合せ(里芋・がんも) 春菊のおひたし	6月9日 白身魚(シルバー)のトマト煮 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのどり辛炒め 蒸しシューマイ	牛しぐれ煮 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め バジルポテト
6月3日	中華オムレツ 法蓮草とベーコンのソテー けんちん煮 焼きそば	アジの梅煮 小松菜の煮浸し じゃが芋のそぼろ煮 ミニ焼売	6月10日 鶏肉の山賊焼 ごま南瓜 カレービーフン炒め 白菜の柚子香りとえ	フリ大根煮 チリ豆腐 豆乳入りつみれの炊き合わせ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
6月4日	鮭のバター醤油風味 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 中華わかめ和え	豚肉のにんにく味噌焼き 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 三色豆	6月11日 豚肉と舞茸の生姜焼き カニ風味酢の物 おふくろ煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	赤魚の磯辺焼き 冬瓜のあんかけ【6~9月限定】 肉野菜煮込み 金時豆
6月5日	牛肉とエリンギの炒め煮 マッシュサラダ マーボナス 小松菜ともやしのナムル	太刀魚の照焼(40) 三角いなり レンコンと鶏団子のトマトあん 法蓮草とハムのマリーネ	6月12日 タラのきのこあんかけ 小松菜の錆和え 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ	鶏の唐揚げ ピーマンと竹の子の炒め物 野菜ソテー フルーツポンチ
6月6日	いわしハンバーグ じゃが芋のスパイス蒸し ほたて入り五目煮 しる菜の和え物	鶏肉のチリソース炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	6月13日 他人丼 しる菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜 蓮根と里芋のおかか煮 青菜のしらす和え
6月7日	チキンステーキ(レモン風味) チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋のケチャップ煮 キャベツのゆかり和え	イカカツ 若竹煮 姫高野の炊き合せ 三色炒め煮	6月14日 白身魚(ホキ)の梅香焼き マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 青菜の彩り和え
6月			6月	
水			水	

	昼食	夕食	昼食	夕食		
6月	チキンときのこのトマト煮込み	黒メバルの煮付	6月 太刀魚のバジル焼(45)	グリルチキン	6月 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	白身魚フライ
1月	チンゲン菜と揚げの炒り菜	肉詰めいたけ	2月 大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	2月 小松菜のかか和え	だし巻き玉子
5日	豚肉のカレーソテー	和風ポトフ	2日 豚肉とタケノコの炒め煮	野菜のクリーム煮	9日 いわしつみれ炊き合わせ	鶏肉の野菜あんかけ
木	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	日 ごま白和え	小松菜の磯和え	日 ひじきとこんにゃくの炒め煮	チンゲン菜のツナ和え
6月	ホッケの山賊焼	ホイコーロ	6月 ハンバーグきのこソース	海鮮八宝菜	6月 プリの照焼(50)	豚チリ鍋風
1月	えのきのおろし和え	小松菜の胡麻和え	2月 ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物	3月 キャベツのピリ辛漬け	パンパンジーサラダ(ドレ別添え)
6日	ナスの挽肉炒め	豆乳入りがんも	3日 南瓜のそぼろ煮	鶏肉と野菜のトマトソース煮	0日 豚汁風煮	じゃが芋としいたけの煮物
金	法蓮草のバターソテー	大豆のコンソメ煮	日 チンゲン菜のナムル	枝豆のおかか和え	日 若芽の明太子和え	インゲンの胡麻和え
6月	鶏肉のスパイス炒め	サバの塩焼き	6月 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	韓国風焼肉炒め		
1月	切干大根煮	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2月 法蓮草と油揚げの煮物	春雨とハムのソテー		
7日	豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)	4日 さつま芋とレーズンの煮物	鮭じゃが		
土	ツナとキャベツの炒め物	豆腐の柚子あんかけ	日 白花豆煮	切昆布煮		
6月	白身魚(シルバー)のマリネ	肉団子の酢豚風	6月 チキンカレー	タラの西京焼き		
1月	野菜のピーナッツ和え	麩の玉子とじ	2月 ミモザサラダ(ドレ別添え)	二色和え		
8日	里芋のそぼろ煮	大根炊き	5日 福神漬け	牛肉と大根の甘辛煮		
日	サウザンサラダ	小松菜の柚子和え	日	蓮根きんぴら		
6月	チャプチェ	鮭のちゃんちゃん焼き	6月 ホッケの幽庵焼き	豚のマヨネーズ炒め		
1月	小松菜の辛子和え	レンコンのじゃこ煮	2月 ヘルシーチンジャオ	小松菜の炒り菜		
9日	彩りしんじょの炊き合せ	じゃが芋のコンソメ煮	6日 野菜の五目煮	キャベツとハムの玉子炒め		
月	昆布の佃煮	きのこソテー	日 土佐酢和え	フキの煮物		
6月	焼肉メンチ	ミートオムレツ	6月 牛肉と根菜の煮物	赤魚の煮付け(45)		
2月	にら饅頭	しろ菜の和え物	2月 ゴマドレサラダ(ドレ別添え)	大豆と竹輪の甘辛煮		
0日	ナスのおろし煮	中華うま煮炒め	7日 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		
火	法蓮草のおひたし	三杯酢和え	日 白菜のクリーム煮	マカロニサラダ		
6月	牛肉とインゲンの炒め物	アジの照焼き	6月 サワラの甘酢あんかけ	味噌つくね		
2月	柚子ドレサラダ(ドレ別添え)	京合せ	2月 法蓮草の辛子和え	信田巻		
1日	さつま芋の彩煮	ひじきと挽肉の炒め物	8日 昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め		
水	オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え	日 ごぼうのごまよごし	南瓜とハムのサラダ		

