

# 【1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月1日	ブリの照焼	牛肉と法蓮草の炒め物	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)
1月1日	大根のあんかけ	ひじきとハムの酢の物	さつま揚げの味噌炒め	野菜のピーナッツ和え
1月1日	盛合せ(チキンロール・伊達巻・フキ)	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)	大根炊き	里芋のそぼろ煮
1月1日	黒豆	ツナのあっさり煮	小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セパレート)
1月2日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物
1月2日	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	レンコンのじゃこ煮	法蓮草のおひたし
1月2日	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	じゃが芋のコンソメ煮	ナスのおろし煮
1月2日	スパゲティイタリアン	切昆布煮	きのこソテー	昆布の佃煮
1月3日	海鮮チリ炒め	親子丼	鶏肉のチリソース炒め	グラタンカツ
1月3日	なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み
1月3日	蓮根と里芋のおかか煮	しる菜の胡麻和え	野菜ソテー	彩りしんじょの炊き合せ(かに)[1~3月]
1月3日	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ	三杯酢和え	小松菜の柚子和え
1月4日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め
1月4日	コーンとツナのサラダ	肉詰めいたけ	ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セパレート)
1月4日	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮	ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮
1月4日	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え
1月5日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)
1月5日	マーボー春雨	青菜のしらす和え	フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売
1月5日	海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー	里芋の中華煮	豚肉とタケノコの炒め煮
1月5日	一夜漬け(キャベツ・人参)	りんごシロップ漬け	小松菜の磯和え	法蓮草のナムル
1月6日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ホッケの山賊焼き(45)	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風
1月6日	大根なます	麩とえのきのきと煮	ぜんまいと竹輪の煮物	ニラ玉あんかけ
1月6日	けんちん煮	ナスの挽肉炒め	さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮
1月6日	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー	枝豆のおかか和え	春雨とハムのソテー
1月7日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	ジュシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ
1月7日	ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの沢庵和え
1月7日	豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)	鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが
1月7日	豆腐の柚子あんかけ	ツナとキャベツの炒め物	大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆

	昼食	夕食	昼食	夕食		
1月1日	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1月1日 ミートオムレツ	サバの味噌煮	1月1日 煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)
5月1日	二色和え	ミモザサラダ(セバレート)	2月2日 ごぼうと蓮根の甘酢和え	五日巾着	2月2日 野菜の三杯酢	黒酢入り春雨サラダ
5月5日	大根のうま煮		2月2日 カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	9月9日 ハムと玉葱の玉子とじ	おふくろ煮
5月1日	蓮根きんぴら	福神漬け	日 春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	日 白菜の辛子柚子和え	きのこのおひたし
1月1日	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1月1日 えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1月1日 サバの照焼き(45)	ホイコーロ
1月1日	土佐酢和え	さつま芋のバター炒め	2月2日 田舎なす	スパゲティサラダ	3月3日 豚ミンチとキャベツのカレーソテー	春菊のおひたし
6月6日	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物	3月3日 麻婆豆腐	海鮮しんじょの炊き合せ	0日 野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物
火 日	フキの煮物	小松菜の炒り菜	日 筍の土佐煮	じゃこピーマン	日 ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ
1月1日	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	1月1日 豚肉としめじの味噌生姜炒め	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	1月1日 肉団子のきのこあんかけ	アカウオの生姜煮(45)
1月1日	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)	2月2日 キャベツのレモン酢和え	ピピンバ法蓮草	3月3日 さつま芋サラダ	フキのかか煮
7月7日	豚肉入り五目きんぴら	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	4月4日 大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮	1日 和風ポトフ	鶏ごぼう
水 日	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	日 青菜と蒲鉾の和え物	蓮根のカレー炒め	日 青菜の磯辺和え	法蓮草の菜種和え
1月1日	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1月1日 中華丼	アジのスパイス焼き(50)		
1月1日	信田巻き	法蓮草の辛子と和え	2月2日 にら饅頭	大根の生姜酢和え		
8月8日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	5月5日 法蓮草とハムのマリネ	茄子のそぼろ煮		
木 日	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	日 法蓮草とハムのマリネ	インゲンと竹輪の和え物		
1月1日	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1月1日 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ		
1月1日	だし巻き玉子	青菜のピーナッツ和え	2月2日 ツナマカロニサラダ	大根のえびあんかけ		
9月9日	レンコン肉詰めフライ	いわしつみれ炊き合せ	6月6日 豚汁風煮	肉野菜煮込み		
金 日	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	日 小松菜のかか和え	豆サラダ		
1月1日	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1月1日 豚肉のオイスター炒め	鮭のバター醤油風味		
2月2日	パンパンジーサラダ(セバレート)	キャベツの塩炒め	2月2日 カニ風味酢の物	ひじき煮		
0日	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	7月7日 黒豆がんも	豚大根		
土 日	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ	日 柚子白和え	梅春雨		
1月1日	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1月1日 ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー		
2月2日	青菜の彩り和え	フキと油揚げの炒り煮	2月2日 プレーンオムレツ	和風サラダ(セバレート)		
1月1日	田舎煮	親子煮	8月8日 さつま芋の肉じゃが風			
日 日	キャベツのゆかり和え	きんぴら	日 こんにゃくの中華和え	福神漬け		
日 日			日			

