

【7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
7月1日	ポークチャップ 切干とベーコンの煮物 親子煮 中華風春雨サラダ	鮭の塩焼き 青菜の彩り和え 田舎煮 野菜の三杯酢	7月8日 赤魚の照焼 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそば煮 和風スパゲティ	豚キムチ 凉拌豆腐 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え
7月2日	サバの味噌煮 一夜漬け(白菜・人参) レンコンの肉詰めフライ コンニャクの辛味炒め	えび焼売 さつま芋と切昆布の煮物 カレー風味ソテー チンゲン菜のおひたし	7月9日 牛肉とエリンギの炒め煮 冬瓜のあんかけ(6月~9月限定) 茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら	鮭の南蛮漬け 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え
7月3日	青椒肉絲 四色豆腐 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	アジの磯辺焼き レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め 甘夏柑シロップ漬け	7月10日 サワラの西京焼き 小松菜の煮浸し 筑前煮 柚子ドレサラダ	グリルハンバーグ しろ菜のおひたし 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え
7月4日	自身魚(シルバー)のマリネ ピピンソテー 肉じゃが ういす豆	牛しぐれ煮 なめこおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	7月11日 アジの塩焼き 一夜漬け(白菜・昆布) 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ 福神漬け
7月5日	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	黒メバルの生姜煮 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	7月12日 ロールキャベツの炊き合せ 春雨とハムのソテー ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	太刀魚のスパイス焼き 三角いなり 牛肉とインゲンの炒め物 チンゲン菜のツナ和え
7月6日	サワラのバター醤油焼き(45) 豆腐の柚子あんかけ マーボーナス しろ菜のかか和え	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	7月13日 タラのおろし煮 キャベツのごま酢和え 豆腐の肉そぼろあんかけ しろ菜のピーナッツ和え	豚のマヨネーズ炒め レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ
7月7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	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	7月14日 チキンときのこのトマト煮込み バジルポテト けんちん煮 法蓮草の辛子和え	ホッケの照焼 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー

	昼食	夕食	昼食	夕食		
7月15日	和風ハンバーグ	白身魚(ホキ)のごま風味焼き	豚肉の生姜焼き	カニシューマイ	7月	牛井 タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)
1	白菜のレモン酢和え	里芋のそぼろ煮	2	法蓮草の辛子和え	2	もやしと小松菜のナムル 海老いなり
5	中華うま煮炒め	牛肉と法蓮草の炒め物	2	いり鶏	9	さつま芋の肉じゃが風
日	大根のカニあんかけ	ひじきとハムの酢の物	日	きくらげの酢の物	日	つぼ漬け ソナとキャベツの炒め物
土			土		土	
7月16日	イタリアンオムレツ	赤魚の甘酢あんかけ	7	黒メバルの煮付	7	白身魚(シルバー)の磯辺焼き 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
1	野菜の三杯酢	山菜煮	2	うずら豆	3	レンコンのじゃこ煮 若芽と蒲鉾の酢の物
6	豚肉のいため煮	彩りしんじょの炊き合せ	3	じゃが芋のそぼろカレー煮	0	牛肉と大根の甘辛煮 ふわふわ豆腐あんかけ
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	大根菜とじゃこの炒り煮	日	フルーツポンチ	日	白菜の和え物 法蓮草とマグロフレークの和え物
日			日		日	
7月17日	サバのカレー煮	豚のにんにく味噌焼き	7	韓国風焼肉炒め	7	豚すき サバの野菜入り甘酢煮
1	大根の友禅和え	コーン春雨サラダ	2	信田巻	3	ジャンボ餃子 南瓜煮
7	肉豆腐	さつま芋のケチャップ煮	4	肉野菜煮込み	1	鮭じゃがバター 鶏ミンチとフキの炒め煮
日	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し	日	昆布の佃煮	日	きのこのおひたし コーンとツナのサラダ
月			月		月	
7月18日	牛肉のオイスター炒め	アジの梅煮	7	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		
1	じゃが芋のコンソメ煮	法蓮草の磯辺和え	2	蓮根きんぴら		
8	糸コンと鶏肉の煮物	野菜炒め	5	かぼちゃとベーコンの煮物		
日	春菊のおかか和え	白菜とさつま揚げの炒り菜	日	一夜漬け(白菜・人参)		
火			火			
7月19日	太刀魚の幽庵焼き	あらびき肉団子	7	赤魚の生姜煮		
1	りんごシロップ漬	ナスとピーマンの味噌炒め	2	里芋の煮物		
9	酢豚風炒め	枝豆がんも	6	茄子のそぼろ煮		
日	大根煮	しろ菜の胡麻和え	日	ひじきサラダ		
水			水			
7月20日	チキンステーキ(塩)	帆立風味カツ	7	海鮮八宝菜		
2	キャベツのバジルソテー	大根サラダ	2	青菜の磯辺和え		
0	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋としいたけの煮物	7	チーズオムレツ		
日	二色和え	青菜のおひたし	日	大根なます		
木			木			
7月21日	白身魚(ホキ)の蒲焼き	他人井	7	鮭大根		
2	コーンとツナのサラダ	チンゲン菜の炒り菜	2	じゃが芋ベーコン炒め		
1	豚肉と大根の煮物	紅生姜	8	昆布と豚肉の煮物		
日	小松菜のナムル		日	法蓮草のピーナッツ和え		
金			金			

