

# 【6月】普通食献立表

## ★★ 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	シルバーのムニエル デミグラスソース 黄ピーマンソテー タコの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定] 田舎煮 小松菜の胡麻和え	ズッキーニとチキンのトマト煮 和風りぼんパスタ 肉野菜炒め チンゲン菜ともやしのナムル	6月8日	すき焼き風煮 きのこことハムのソテー 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ サワー漬け	黒メバルのムニエル トマトソース インゲンソテー マカロニのクリーム煮 ほうれん草と豆腐の玉子とじ 五目野菜の甘酢和え
6月2日	焼肉(井) 紅生姜 ポテトサラダ	カレイのチーズ焼き 人参のナムル 味噌風味きんぴらごぼう イカと野菜の煮物 干しエビとほうれん草の炒めもの	6月9日	ブリのおろし煮 ちくわの磯辺天 大学芋 カレー風味ソテー チンゲン菜の煮浸し	若鶏の利休焼き 小松菜と湯葉の煮浸し おでん風煮物 きんぴら蓮根
6月3日	鮭のごま風味焼き 大根漬 カニカマとキャベツの炒め物 ポークビーンズ コーン春雨サラダ	牛肉とインゲンの炒め物 ネギ入りだし巻き玉子 肉詰めピーマンフライ 柚子風味サラダ	6月10日	田舎風豆腐ハンバーグ 生姜昆布 ふるふき大根 鶏じゃが ほうれん草のベーコン和え	サーモンフライ ベジタブルソテー プレーンオムレツ 彩野菜の焼きなます ワカメのゴマ風味炒め
6月4日	豚しゃぶ 里芋の煮ころがし 海鮮ビーフン炒め 杏仁豆腐	サワラの醤油幽庵焼き 三色和え 大根の煮物洋風仕立て 牛蒡と竹輪の柳川風 大豆と穴子の甘煮	6月11日	あんこうの生姜炒め 赤ピーマンソテー カブの甘酢漬け 豚肉とこんにゃく炒め 温野菜サラダ	鶏肉とナッツのチリソース 男爵ポテトサラダ 野菜の柚子胡椒炒め 小松菜とザーサイの炒め物
6月5日	白身魚のかに風あんかけ おかか昆布 インゲンときのこの生姜風味 肉じゃが 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	青椒肉絲 りんごのゴンポート 中華うま煮炒め 小松菜と玉葱のツナ和え	6月12日	男爵和風酢豚 高野豆腐のそぼろ煮 カニカマと大根のオープン焼き キャベツとハムの中華炒め	カレイのにんにく味噌焼き ゼンマイのナムル 人参と玉子の炊き合わせ 木耳ときのこの帆立出汁仕立て チンゲン菜のツナ和え
6月6日	チキンオムレツ 茹でブロッコリー ごぼうサラダ 豆腐の和風煮 青梗菜と干しエビの塩炒め	赤魚の粕漬け焼き きゅうりしょうゆ漬 ほうれん草のピーナッツ和え あざりと玉葱のにんにく醤油 うぐいす豆	6月13日	サワラの西京焼き ごま昆布 二色高野の含め煮 ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え	豚の生姜焼き イタリアン野菜とマカロニのサラダ 洋風けんちん煮 カリフラワーとブロッコリーの冷菜
6月7日	サバのみりん干し焼き もやしのナムル 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め 小松菜の磯辺和え	照焼ハンバーグ ポテトソテー 高野豆腐と牛蒡の中華風 大根と人参のそぼろ煮 ねぎとちくわのぬた	6月14日	豆乳のロールキャベツ ヤングコーンソテー 中華風もやし炒め お酢でさっぱり鶏肉煮込み インゲンの利休和え	海鮮チリソース炒め 蒸し鶏のネギソース ソーセージのポトフ風 五目ひじき
6月8日			6月15日		
6月9日			6月16日		
6月10日			6月17日		
6月11日			6月18日		
6月12日			6月19日		
6月13日			6月20日		
6月14日			6月21日		
6月15日			6月22日		
6月16日			6月23日		
6月17日			6月24日		
6月18日			6月25日		
6月19日			6月26日		
6月20日			6月27日		
6月21日			6月28日		
6月22日			6月29日		
6月23日			6月30日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月	あさりの深川煮(井)	チキンステーキ(醤油)	味噌つくね	海鮮塩炒め	6月	鮭の味噌幽庵焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め	6月	鮭の味噌幽庵焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め	
15日	じゃが芋のマーボー炒め	赤ピーマンマリネ	花人参	厚揚げのかか煮	2月	人参マリネサラダ	インゲンとさつま揚げの金平	2月	人参マリネサラダ	ミニロールキャベツのトマト煮	
木	キャベツの旨味ソースかけ	インゲンのピーナッツ風味	厚揚げのかか煮	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	9日	インゲンとさつま揚げの金平	大根と鶏もも肉の旨煮	9日	インゲンとさつま揚げの金平	山芋とホタテの柚子風味	
		はんぺん明太焼き	茄子とオクラのトマトソース煮	炒り豆腐			白菜の煮浸し			ほうれん草のソナ和え	
		きのこちくわの和風ソテー	青菜と干しエビの炒め物	枝豆とカニカマの煮物							
6月	牛肉のトマト煮	赤魚の煮付け	6月	ブリの照焼き	ハッシュドビーフ	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
15日	えのきのおろし和え	しそ昆布	2月	ヤングコーンソテー	切干大根とひじきの旨煮	3日	南瓜と蓮根のハニーソース	3日	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
6日	豆腐の挽肉包み	小松菜とタコのにんにく和え	3日	三角しのだ	野菜のバジル炒め	0日	イカの南蛮漬け風	0日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
金	チンゲン菜のソテー	豚肉と玉葱の味噌炒め	日	小松菜と牛肉の煮物	ほうれん草のおひたし		大根の利休和え	日	大根の利休和え	キャベツのゴールスローサラダ	
		大豆サラダ	日	白菜の生姜和え							
6月	八宝菜	チキンカツ	6月	豚肉のジンギスカン風	あんこうと木の子の四川風炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
15日	カニ風味サラダ	人参のナムル	2月	冬瓜の煮物(6月-9月限定)	もやしのナムル	3日	南瓜と蓮根のハニーソース	3日	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
7日	南瓜のほっこり煮	フルーツポンチ	4日	高野豆腐のがめ煮	タラモサラダ	0日	イカの南蛮漬け風	0日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
土	蓮根の梅和え	肉豆腐	日	筍と山菜のきんぴら風	ホタテと青菜の刻み炒め		キャベツのゴールスローサラダ				
		ワカメの酢の物	土		一夜漬(白菜・昆布)						
6月	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	白身魚の天ぷら	6月	赤魚の塩焼き	ブルコギ	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
15日	春雨サラダ	大根さくら漬	月	カニカマの天ぷら	インゲンと豚ひき肉炒め	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
8日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	だし巻き玉子	2日	白花豆煮	茄子とこんにゃくの煮浸し	5日	イカの南蛮漬け風	5日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
日	小松菜のおひたし	野菜の味噌炒め	日	糸コンと鶏肉の煮物	三色炒め煮		キャベツのゴールスローサラダ				
		チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	蓮根の胡麻和え							
6月	サバの甘酢あん風	ミートオムレツ	6月	ホイコーロー	タラのスパイス焼き	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
15日	インゲンの胡麻和え	ミックスピーマンソテー	月	マッシュサラダ	緑ピーマンマリネ	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
1日	ひじき煮	さつま芋サラダ	2日	野菜のごま味噌煮	オクラとコーンのおろし和え	6日	イカの南蛮漬け風	6日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
9日	大根と豚肉の煮物	まが玉豆腐の青菜煮	日	オクラと湯葉の煮浸し	ほうれん草の錦和え		キャベツのゴールスローサラダ				
月	枝豆の白和え	ソナとキャベツの炒め物	月								
6月	豚キムチ炒め	鮭の粕漬け焼き	6月	海老ときこの玉子とじ(井)	鶏肉の山賊焼き	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
2日	切干大根煮	三色和え	月	芋館かけ	茹でインゲン	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
0日	あさりと玉葱のワイン蒸し	肉詰めいなり	2日	つきこんのおかか煮	すき昆布煮	7日	イカの南蛮漬け風	7日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
日	小松菜と油揚げの煮浸し	じゃが芋と椎茸の煮物	日		ポークマト煮		キャベツのゴールスローサラダ				
火		梅筍	火		チンゲン菜の辛子和え						
6月	カレイのムニエル オーロラソース	韓国風焼肉炒め	6月	豚肉とゴボウの生姜煮	サバのごま風味焼き	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け	
15日	茹でブロッコリー	チンゲン菜ときこのソテー	月	がんものかぶら蒸し風	キャベツのナムル	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	2月	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子	
2日	シエルマカロニのペペロン風	はんぺんと野菜の田舎煮	2日	チーズオムレツ	ピーマン炒め	8日	イカの南蛮漬け風	8日	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐	
1日	豚肉の炒め煮	ワカメの土佐酢和え	日	甘酢蓮根	小松菜と穴子の煮浸し		キャベツのゴールスローサラダ				
日	ほうれん草のバターソテー		日								
水			水								

