

【11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	
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	鮭の味噌幽庵焼き	1	カレイのムニエル オニオンソース	1	韓国風焼肉炒め
1	ヤングコーンソテー	1	一夜漬(大根・昆布)	1	茹でブロッコリー	1	茹でブロッコリー
月	油揚げの玉子とじ	月	大豆五目煮	月	しっとり卵の花	月	野菜入りだし巻き玉子
1	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	1	ビーフンの塩炒め	8	根菜のカボナータ風	8	はんぺんと野菜の田舎煮
日	インゲンの利休和え	日	わかめと水くわいの酢の物	日	ほうれん草のバターソテー	日	ワカメの土佐酢和え
水		水		水		水	
1	あさりの深川煮(井)	1	チキンステーキ(醤油)	1	煮込みハンバーグ	1	サワラのもろみ焼き
1	さつま芋の甘露煮	1	赤ピーマンマリネ	1	シヤトー人参	1	ぎゅうりしょうゆ漬
月	きのことちくわの和風ソテー	月	インゲンのピーナッツ風味	月	厚揚げのかか煮	月	シエルマカロニのペペロン風
2		2	はんぺん明太焼き	9	筍と玉子の中華風炒め	9	彩り炒り豆腐
日		日	きんぴらごぼう	日	オクラと昆布のたくあんちらし	日	枝豆とカニカマの煮物
木		木		木		木	
1	ミートオムレツ	1	八宝菜	1	あんこうと木の子の四川風炒め	1	牛しぐれ煮
1	チンゲン菜ときのこのソテー	1	カニ風味サラダ	1	ゼンマイのナムル	1	ゼンマイのナムル
月	オクラとコーンのおろし和え	月	南瓜のほっこり煮	1	三角しのだ	1	南瓜サラダ
3	キャベツと鶏肉の中華炒め	3	ナスの味噌炒め	0	ポークチャップ	0	ホタテと青菜の刻み炒め
日	うずら豆	日		日	白菜の生姜和え	日	ゆず大根
金		金		金		金	
1	ブリの生姜煮	1	チャプチェ	1	豚キムチ	1	サーモンフライ
1	しそ昆布	1	紅白野菜の甘酢和え	1	ピーマンと竹の子の炒め物	1	もやしのナムル
月	味噌田菜	月	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	高野豆腐のがめ煮	1	青菜と干しエビの炒め物
4	大豆サラダ	4	ほうれん草のごま和え	日	三色豆(白・緑・赤)	日	野菜のバジル炒め
日		日		土		土	大根なます
土		土		土		土	
1	チキンカツ	1	白身魚の幽庵焼き	1	赤魚の塩麴焼き	1	家常豆腐
1	ミックスピーマンソテー	1	青菜の磯辺和え	1	カニカマの天ぷら	1	カニカマの天ぷら
月	ワカメの酢の物	月	蓮根の玉子とじ	1	小松菜のベーコン和え	1	茄子とこんにゃくの煮浸し
5	野菜の味噌炒め	5	肉豆腐	1	炒り鶏	1	あざりと玉葱の酒蒸し
日	フルーツ寒天	日	コーンとツナのサラダ	2	きやら露風	2	青菜とコーンのソテー
日		日		日		日	
1	サバの甘酢あん風	1	つくば鶏の松風焼き	1	ホイコーロー	1	白身魚のみぞれ煮
1	インゲンの胡麻和え	1	人参のナムル	1	マッシュサラダ	1	緑ピーマンマリネ
月	ひじき煮	月	ホワトマカロニサラダ	1	マッシュサラダ	1	ナスのトマトソース
6	大根と豚肉の煮物	6	まが玉豆腐の青菜煮	3	牛肉入り野菜の甘辛煮	3	南瓜のいとこ煮
日	枝豆の白和え	日	ツナとキャベツの炒め物	日	オクラと湯葉の煮浸し	日	ほうれん草の錦和え
月		月		月		月	
1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	1	海鮮チリ炒め	1	海老ときのこの玉子とじ(井)	1	鶏肉の山賊焼き
1	フルーツポンチ	1	特製シューマイ	1	芋餡かけ	1	茹でインゲン
月	じゃが芋と椎茸の煮物	月	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	1	つきこんのおかか煮	1	すき昆布煮
7	小松菜と油揚げの煮浸し	7	筍と山菜のきんぴら風	4		4	さつま芋の煮しめ
日		日		日		日	ツナのあっさり煮
火		火		火		火	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	豚肉の生姜焼き	サバのごま風味焼き	1	白身魚の天ぷら	1	鶏肉と里芋のカレー煮	1	青椒肉絲	1	ブリのおろし煮	
1		キャベツのナムル	1	生姜昆布	1		1		1	ごま昆布	
1	ピーマンとナスの炒め物	栗入りひじきの煮物	2	白菜の炒め漬	2	だし巻き玉子	2	栗ぜんざい	2	さつまいもとレーズンの煮物	
5	チーズオムレツ	肉じゃがカレー風味	2	海鮮ビーフン炒め	2	きのこの炒り豆腐	9	おでん風煮物	9	和風カレー煮	
日	山菜煮	小松菜とザーサイの炒め物	日	チンゲン菜のソナ和え	日	柚子風味サラダ	日	中華風もやし炒め	日	ほうれん草の白和え	
水			水		水		水		水		
1	鮭の醤油幽庵焼き	プルコギ	1	チキン南蛮	1	サバの味噌煮	1	赤魚の煮付け	1	和風ハンバーグ	
1	塩枝豆		1	ベジタブルソテー	1	しば漬	1	切干ゆず風味	1	茹でインゲン	
1	きのこのおひたし	南瓜と蓮根のハニーソース	2	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	2	竹の子と人参のおかか煮	3	人参と玉子の炊き合わせ	3	厚揚げの煮物	
6	大根と鶏もも肉の旨煮	山羊とホタテの柚子風味	3	大根と椎茸の煮物	3	ミモザ風はんぺん温サラダ	0	ポークビーンズ	0	イカの南蛮漬け風	
日	タマゴサラダ	ほうれん草の煮浸し	日	干しエビと小松菜の中華風	日	インゲンと若鶏の海苔和え	日	チンゲン菜のソテー	日	カニカマとキャベツの炒め物	
木			木		木		木		木		
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ブリの西京焼き	1	鮭の粕漬け焼き	1	豚肉の甘辛炒め(井)					
1		赤ピーマンソテー	1	刻み沢庵	1						
1	インゲンとさつま揚げの金平	ひじき入りだし巻き玉子	2	ほうれん草の柚子和え	2	紅生姜					
7	イカと野菜の煮物	鶏豆腐	4	豚バラ肉と根菜の味噌煮	4	ズッキーニのみぞれしそ風味					
日	ワカメとカニカマのゴマ風味	小松菜の辛子和え	日	さつま芋サラダ	日						
金			金		金						
1	サワラの煮付け	チキンスターキ(おろし酢)	1	すき焼き風煮	1	カレイの生姜煮					
1	きゅうり漬	かぼちゃソテー	1	山芋のガーリック炒め	2	ブロッコリーと人参のソテー					
1	干しエビとほうれん草の炒めもの	ポテトサラダ	2	鳥賊そばろあんかけ	5	和風りぼんパスタ					
8	牛肉と根菜の煮物	肉野菜炒め	5	青菜のナムル	日	鶏団子の炊き合わせ					
日	お豆の甘煮	オクラのおかか和え	日		土	りんこのコンポート					
土			土		土						
1	豚しゃぶ	あじメンチカツ	1	あんこうのあさり煮付け	1	豚肉のマヨネーズ炒め					
1		青菜炒め	1	おかか昆布	2	チンゲン菜の煮浸し					
1	りぼんパスタのトマトソテー	杏仁豆腐	2	ネギ入りだし巻き玉子	6	田舎煮					
9	茄子と厚揚げの照り炒め	けんちん煮	6	野菜炒め	日	浅炊ふき					
日	切干大根と小松菜の煮物	ワカメの青ジソサラダ	日	高野豆腐と牛蒡の中華風	日						
日			日		日						
1	黒メバルの彩り中華ソース	照焼ハンバーグ	1	焼き餃子	1	サワラの醤油幽庵焼き					
1	ミックスビーンズ	人参のナムル	1	ブロッコリーのベーコンソテー	1	きゅうりしょうゆ漬					
2	高野の炊き合わせ	ズッキーニとアスパラのソテー	2	コーン春雨サラダ	2	ごぼうサラダ					
0	南瓜と豚肉の塩煮	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め	7	ラダツイエ	7	マーボー豆腐					
日	磯わかめ	牛蒡煮	日	オクラと山芋のあさり山形だし	日	青菜のおろし和え					
月			月		月						
1	ハッシュドビーフ	赤魚の塩焼き	1	シルバーのムニエル トマトソース	1	牛肉とインゲンの炒め物					
1		ミックスピーマンソテー	1	緑ピーマンソテー	2	南瓜煮洋風仕立て					
2	マカロニサラダ	13品目うの花	2	青梗菜と干しエビの塩炒め	8	あざりと玉葱のんにに醤油					
1	イカと大根の炒め煮	豚肉入り五目きんぴら	2	鶏じゃが	日	ほうれん草のピーナッツ和え					
日	二色豆(黒豆・白花豆)	小松菜の菜種和え	日	大豆のオーリーブ炒め	日						
火			火		火						

