

【7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
7月1日	ブリの西京焼き、 きゅうり漬 干しエビとほうれん草の炒めもの 牛肉と根菜の煮物 チリ豆腐	チキンスターキ(オニオンソース) かぼちゃソテー ポテトサラダ 肉野菜炒め 枝豆のおかか和え	7月8日	すき焼き風煮 山芋のガーリック炒め ラトツイユ 青菜のナムル	タラの幽庵焼き ブロッコリーと人参のソテー 和風りぼんパスタ 肉詰めピーマンフライ りんごのコンポート
7月2日	豚しゃぶ タコの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定] キノコの味噌マヨグラタン風 切干大根と小松菜の煮物	黒マバルのムニエル デミグラスソース 人参のナムル 大豆と穴子の甘煮 けんちん煮 チンゲン菜の磯辺和え	7月9日	あんこうのあっさり煮付け おかか昆布 ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め きのこことハムのソテー	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 浅炊ふき
7月3日	海鮮チリソース炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし 南瓜と豚肉の塩煮 さつま芋のバター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ。 磯わかめ 玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定] 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 長芋とアスパラのお浸し	7月10日	焼き餃子 人参マリネサラダ コーンと玉葱のおかか炒め 中華うま煮炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	サワラの西京焼き。 三色ピーマンソテー ごぼうサラダ がんもの含め煮 青物の昆布み
7月4日	ハッシュドビーフ 油揚げとこんにゃくの白和え イカと大根の炒め煮 ゴマドレサラダ	赤魚の塩麹焼き。 ミックスピーマンソテー 13品目うの花 豚きんぴら 小松菜のおかか和え	7月11日	白身魚の和風あんかけ 茹でブロッコリー 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め	牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あざりと玉葱のにんにく醤油 ほうれん草のピーナツ和え
7月5日	白身魚のかに風あんかけ 生姜昆布 白菜の炒め漬 海鮮ビーフン炒め チンゲン菜ともやしのナムル	鶏肉と里芋のカレー煮 栗ぜんざい 四色豆腐 キャベツのしその実和え	7月12日	鶏のスパイス炒め 麩と覆のさつと煮 イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物	ブリのおろし煮。 大根漬 南瓜煮洋風仕立て ポークビーンズ 小松菜のおひたし
7月6日	チキン南蛮 バターコーン じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら 大根と椎茸の煮物 干しエビと小松菜の中華風	サバの味噌煮。 しば漬 竹の子と人参のおかか煮 ミモザ風はんぺん温サラダ インゲンと若鶏の海苔和え	7月13日	赤魚の粕漬け焼き。 甘酢蓮根 人参と玉子の炊き合わせ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ チンゲン菜ときこのソテー	青椒肉絲 さつま芋とレーズンの煮物 おでん風煮物 中華風もやし炒め
7月7日	鮭のごま風味焼き 刻み沢庵 ズッキーニのみぞれしそ風味 豚バラ肉と根菜の味噌煮 南瓜サラダ	豚肉の甘辛炒め(井) 紅生姜 ほうれん草の柚子和え	7月14日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定] 男爵ポテトサラダ 炒り鶏 カブの甘酢漬	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 ヤングコーンソテー 豆腐の煮やっこ カレー風味ソテー 小松菜の菜種和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
7	サバの煮付け	豚の生姜焼き	7	炭火焼チキン(醤油ソース)	あんこうの生姜炒め	7	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮			
月	ゼンマイのナムル		月	黄ピーマンマリネ	ごま昆布	月	小松菜のベーコン和え	りぼんパスタのトマトソテー			
1	インゲンの胡麻和え	ほうれん草とタコのにんにく和え	2	チンゲン菜のソテー	カニ風味サラダ	2	蕨とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー			
5	鶏と大根の味噌煮	野菜入りトマトビーンズ	2	茄子とオクラのトマトソース煮	味噌田楽	9	ハムと玉葱の玉子とじ	あざりと玉葱のワイン蒸し			
日	きんぴら蓮根	一夜漬(キャベツ・人参)	日	切干大根煮	青菜の辛子胡麻和え	日	つきこんのおかか煮	ミックスビーンズ			
土			土			土					
7	和風メンチカツ	鮭の醤油幽庵焼き	7	サバのおろし煮	鶏団子の酢豚風	7	八宝菜	ブリの生姜煮			
月	ブロッコリーソテー	茹でインゲン	月	牛蒡とベーコンのソテー		月		大根なます			
1	タマゴサラダ	ナスのトマトソース	2	ほうれん草の煮浸し	インゲンの利休和え	3	じゃが芋のマーボー炒め	南瓜と蓮根のハニーソース			
6	洋風けんちん煮	厚揚げの五目あんかけ	3	ピーマンの塩炒め	はんぺん明太焼き	0	まが玉豆腐の青菜煮	山芋とホタテの柚子風味			
日	チンゲン菜のツナ和え	さつま芋のレモン煮	日	うずら豆	コーンとツナのサラダ	日	大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味			
日			日			日					
7	カレイの生姜煮	牛しぐれ煮	7	家常豆腐	鮭の粕漬焼き	7	サバのごま風味焼き	チリソースミートボール			
月	しそ昆布		月		きゃらぶき	月	蓮根レモン漬	もやしのナムル			
1	じゃが芋のシャキシャキサラダ	ブレンオムレツ	2	春雨サラダ	大根のかにあんかけ	3	海老シューマイ	小松菜とザーサイの炒め物			
7	マーボー豆腐	チャーシュー野菜炒め	4	穴子と竹輪の柳川風	親子煮	1	牛肉入り野菜の甘辛煮	彩り炒り豆腐			
日	ほうれん草のバターソテー	小松菜の磯辺和え	日	青菜炒め	小松菜と油揚げの煮浸し	日	ピーマンとナスの炒め物	キャベツのごま酢和え			
月			月			月					
7	鶏の唐揚げ	穴子の玉子とじ(丼)	7	サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏の香味野菜つくね	7	サバのごま風味焼き	チリソースミートボール			
月	緑ピーマンソテー		月	花人参	大根さくら漬	月	蓮根レモン漬	もやしのナムル			
1	温野菜サラダ	ワカメとカニカマの酢の物	2	さつま芋サラダ	チンゲン菜の辛子和え	3	海老シューマイ	小松菜とザーサイの炒め物			
8	根菜のカボナーダ風	二色豆(黒豆・白花豆)	5	鶏ゴボウ	イカの南蛮漬け風	1	牛肉入り野菜の甘辛煮	彩り炒り豆腐			
日	フルーツ寒天		日	ほうれん草の菜種和え	大豆サラダ	日	ピーマンとナスの炒め物	キャベツのごま酢和え			
火			火			火					
7	サワラのもろみ焼き	和風ハンバーグ	7	豚キムチ炒め	自身魚の天ぷら	7	野菜と豚肉のカレー炒め	ブリの照焼き			
月	もやしのナムル	インゲンソテー	月		オクラと湯葉の煮浸し	月	きゅうりしょうゆ漬	きゅうりしょうゆ漬			
1	切干ゆず風味	ブチ焼き芋	2	ホワイトマカロニサラダ	キャベツと挽肉の玉子とじ	2	ナスとイタリア野菜の塩炒め	ジャンボシューマイ			
9	彩野菜の焼きなます	いかと高野豆腐のガーリック風味	6	緑黄色野菜のポトフ風	大根と人参のそぼろ煮	0	あざりと野菜の煮物	ニラと豚肉の味噌炒め			
日	チンゲン菜とコーンの中身炒め	ひじきと豆のサラダ	日	わかめと水くわいの酢の物	落とアサリの煮物	日	小松菜の柚子和え	きんぴらごぼう			
水			水			水					
7	野菜と豚肉のカレー炒め	ブリの照焼き	7	カレイの幽庵焼き	肉豆腐	7	赤魚の塩焼き	ブルコギ			
月			月	大根つぼ漬		月	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル			
2	ナスとイタリア野菜の塩炒め	ジャンボシューマイ	2	さつま芋の煮しめ	小松菜の錦和え	2	だし巻き玉子	さつま芋の彩煮			
0	あざりと野菜の煮物	ニラと豚肉の味噌炒め	7	ヘルシージョ	野菜のごま味噌煮	1	大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み			
日	小松菜の柚子和え	きんぴらごぼう	日	ほうれん草のおひたし	ツナとキャベツの炒め物	日	紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え			
木			木			木					
7	赤魚の塩焼き	ブルコギ	7	チキンカレー	赤魚の煮付け	7	赤魚の塩焼き	ブルコギ			
月	ほうれん草のナムル		月		ブロッコリーソテー	月	ほうれん草のナムル	ほうれん草のナムル			
2	だし巻き玉子	さつま芋の彩煮	2	福神漬	切干大根の酢の物	2	だし巻き玉子	さつま芋の彩煮			
1	大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み	8		ポークトマト煮	1	大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み			
日	紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え	日	白菜の柚子和え	蒸し鶏のニラソースがけ	日	紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え			
金			金			金					

