

# 【1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月1日	ブリの照焼き 大根なます 栗ぜんざい ニラと豚肉の味噌炒め 牛蒡煮	すき焼き風煮 プレーンオムレツ あさりと玉葱のにんにく醤油 サウザンサラダ	豚肉のジンギスカン風 焼き餃子 中華風もやし炒め きのこの白和え つきこんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 海老の和風玉子とじ 切り昆布とさつま揚げの煮もの りんごのコンポート	
1月2日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め マカロニのクリーム煮 鶏と大根の味噌煮 さつま芋サラダ	つくば鶏の香味野菜つくね 大根しょうゆ漬 高野豆腐と牛蒡の中華風 ハムと玉葱の玉子とじ 青菜ときこのオリーブ蒸し	八宝菜 洋風ロールキャベツ(トマトソース) シエルマカロニのペペロン風 ひじきと豆のサラダ 大根とカニカマの煮物 茄子と厚揚げの照り炒め 彩野菜の焼きなます インゲンのピーナッツ和え 青菜とコーンのソテー	
1月3日	サバの塩焼き 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 青菜の磯辺和え	チキンオムレツ 茹でブロッコリー 春雨の酢の物 ソーセージのポトフ風 ピーマンとナスの炒め物	青椒肉絲 鶏の唐揚げ ミックスピーマンマリネ 白菜の生姜和え ボトフ風 切干大根と小松菜の煮物	
1月4日	韓国風焼肉炒め 小松菜の錦和え がんもの含め煮 黒豆	家常豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え じゃが芋と椎茸の煮物 わかめと水くわいの酢の物	赤魚の塩麴焼き 大根つぼ漬 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	ポークカレー 小松菜と湯葉の煮浸し 福神漬
1月5日	赤魚の粕漬け焼き 生姜昆布 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ カレ-風味ソテー 小松菜のおひたし	豚キムチ 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏ゴボウ 茄子の胡麻みぞれ和え	チャプチェ 栗入りひじきの煮物 あさりとほうれん草の玉子とじ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き ほうれん草のナムル ひじき入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 ぎやら落風
1月6日	煮込みハンバーグ シャトー人参 コーンとソナのサラダ 豚肉の炒め煮 ほうれん草のベーコン和え	サワラの西京焼き 大根さくら漬 だし巻き玉子 鶏団子の炊き合わせ 浅炊ふき	えびクリームコロッケ キャベツのナムル 切干大根煮 ピーマンと竹の子の炒め物 牛蒡と竹輪の柳川風 牛肉入り野菜の甘辛煮 オクラのおかか和え 一夜漬(白菜・昆布)	
1月7日	ブリのおろし煮 ぎゅうりょうゆ漬 きのこことハムのソテー キャベツと鶏肉の中華炒め 南瓜サラダ	炭火焼チキン(照焼ソース) 赤ピーマンソテー 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	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 刻み沢庵 インゲンの利休和え チーズオムレツ 蒸し鶏と茄子の味噌和え	鮭の醤油幽庵焼き きんぴら蓮根 梅筍 野菜のバジル炒め 三色炒め煮
1月8日				
1月9日				
1月10日				
1月11日				
1月12日				
1月13日				
1月14日				
1月15日				
1月16日				
1月17日				
1月18日				
1月19日				
1月20日				
1月21日				
1月22日				
1月23日				
1月24日				
1月25日				
1月26日				
1月27日				
1月28日				
1月29日				
1月30日				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	あじメンチカツ	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1	ホイコーロー	赤魚の塩焼き	1	サーモンフライ	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き			
月	ミックスビーマンソテー	インゲンソテー	月		もやしナムル	月	ブロッコリーソテー				
1	マカロニサラダ	南瓜と蓮根のハニーソース	2	インゲンときのこの生姜風味	人参と玉子の炊き合わせ	2	ミニロールキャベツのトマト煮	カニカマと大根のオープン焼き			
5	キノコの味噌マヨグラタン風	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	肉詰めビーマンフライ	9	豚肉とこんにゃく炒め	中華うま煮炒め			
日	ピリ辛こんにゃく	小松菜のおかか和え	日	ツナとキャベツの炒め物	一夜漬(大根・昆布)	日	ほうれん草とタゴのにんにく和え	しっとり卵の花			
月			月			月					
1	豚肉のマヨネーズ炒め	ブリの生姜煮	1	白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	1	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け			
月		ごま昆布	月	大根の甘酢漬	ヤングコーンソテー	月		塩枝豆			
1	ワカメの酢の物	じゃが芋のマーボー炒め	2	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	3	山菜煮	だし巻き玉子			
6	イカと大根の炒め煮	豚バラ肉と根菜の味噌煮	3	豚きんぴら	酢豚風炒め	0	高野豆腐のがめ煮	大根と豚肉の煮物			
日	味噌風味きんぴらごぼう	筍の木の芽(山椒の若葉)和え	日	蓮根の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	日	二色和え	紅白野菜の甘酢和え			
火			火			火					
1	サワラの煮付け	つば鶏の松風焼き	1	牛肉とインゲンの炒め物	ハヤシオムレツ	1	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き			
月	しば漬	長芋の梅和え	月		人参マリネサラダ	月		黄ピーマンマリネ			
1	インゲンと豚ひき肉炒め	小松菜と穴子の煮浸し	2	さつま芋サラダ	ズッキーニとアスパラのソテー	3	オクラと湯葉の煮浸し	インゲンとさつま揚げの金平			
7	豆腐の和風煮	ラタトゥイユ	4	おでん風煮物	豆腐と春雨の旨煮	1	さつま芋の煮しめ	マーボー春雨			
日	大学芋	ツナのあっさり煮	日	コーンと玉葱のおかか炒め	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	日	小松菜のベーコン和え	フルーツ寒天			
水			水			水					
1	すき焼き風煮	ミートオムレツ	1	ブリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)						
月		緑ピーマンソテー	月	きゅうり漬	大根さくら漬						
1	コーンとツナのサラダ	キャベツと干し海老の和え物	2	豆腐の煮やっこ	野菜入りだし巻き玉子						
8	南瓜のほっこり煮	チキنگリムシチュー	5	肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ						
日	小松菜の柚子和え	うずら豆	日	青菜のナムル	小松菜と油揚げの煮浸し						
木			木								
1	海鮮塩炒め	味噌つくね	1	豚肉の生姜焼き	海老としめじの玉子とじ(并)						
月		茹でブロッコリー	月								
1	青菜のソテー	ホワイトマカロニサラダ	2	昆布のごま風味	温野菜サラダ						
9	大根と椎茸の煮物	豚肉とゴボウの生姜煮	6	イカと野菜の煮物							
日	四色なます	磯わかめ	日	きのこのおひたし	三色酢味噌和え						
金			金								
1	チキンカツ	サバのおろし煮	1	サワラの醤油幽庵焼き	つば鶏のハンバーグ						
月	赤ピーマンマリネ	人参のナムル	月	おかか昆布	茹でインゲン						
2	筍の土佐煮	オクラとコーンのおろし和え	2	チンゲン菜のツナ和え	南瓜のいんど煮(30g)						
0	白菜とミンチの中華炒め	あさりと玉葱のワイン蒸し	7	炒り鶏	はんぺんと野菜の田舎煮						
日	小松菜の菜種和え	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	日	チり豆腐	竹の子のピリ辛炒め						
土			土								
1	ロールキャベツ煮	鶏肉と里芋のカレー煮	1	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き						
月	イタリアン野菜とマカロニのサラダ		月		ふきの二杯酢						
2	切干大根の酢の物	タマゴサラダ	2	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ						
1	ポークチャップ	ビーフンの塩炒め	8	あさりとしじゃが芋の白ワイン煮	牛肉と根菜の煮物						
日	ひじき入り白和え	ワカメとカニカマの酢の物	日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタゴのにんにく和え						
日			日								

