

【9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
9月1日	ブリの生姜煮、大根なます、ひじきと豆のサラダ、ホタテと青菜の刻み炒め、ナスの味噌炒め	韓国風焼肉炒め、わかめと水くわいの酢の物、野菜のトマト炒め、筍と山菜のきんぴら風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め、南瓜と蓮根のハニーソース、イカの南蛮漬け風、小松菜のベーコン和え	サワラの煮付け、赤ピーマンソテー、野菜入りだし巻き玉子、鶏豆腐、ワカメの青ジソサラダ
9月2日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)、冬瓜の煮物(6月-9月限定)、豚ロースと彩り野菜の柚子風味、ほうれん草のおひたし	えびクリームコロッケ、インゲンソテー、ジャガ芋のスパイス蒸し、はんぺんと野菜の田舎煮、キャベツのレモン酢和え	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、チり豆腐	チキンステーキ(オニオンソース)、ヤングコーンソテー、イタリアン野菜とマカロニのサラダ、けんちん煮、枝豆とカニカマの煮物
9月3日	サワラのガーリック風味焼き、きのこ生姜炒め、白菜の炒め漬け、筑前煮、白花豆煮	煮込みハンバーグ、ブロッコリーソテー、玉子と夏野菜含め煮(6月-9月限定)、ビーフン炒め、小松菜と湯葉の煮浸し	豚肉のマヨネーズ炒め、インゲンときのこの生姜風味、あさりと野菜の煮物、切干大根と小松菜の煮物	サーモンフライ、人参のナムル、ポテトサラダ、野菜のバジル炒め、茄子の胡麻みぞれ和え
9月4日	ホイコーロー、ホワイトマカロニサラダ、鶏と大根の味噌煮、ほうれん草の錦和え	赤魚の塩焼き、蓮根の土佐煮、オクラとコーンのおろし和え、南瓜のいとこ煮(45g)、きのこちくわの和風ソテー	海鮮塩炒め、彩りしんじょう、豚バラ肉と根菜の味噌煮、牛蒡の胡麻酢和え	照焼ハンバーグ、ミックスピーマンソテー、タコの夏野菜サラダ梅風味(6月-9月限定)、ポトフ風、ほうれん草の辛子和え
9月5日	海老ときのこの玉子とじ(井)、キャベツのごま酢和え、さつま芋のバター炒め	鶏肉の山賊焼き、ベジタブルソテー、すき昆布煮、ポークチャップ、小松菜のピーナッツ和え	牛肉のトマト煮、ヘルシーチンジャオ、イカと大根の炒め煮、コーン春雨サラダ	赤魚の塩麹焼き、磯わかめ、さつま芋の甘露煮、豚きんぴら、チンゲン菜の煮浸し
9月6日	豚肉とゴボウの生姜煮、がんものかぶら蒸し風、マーボー春雨、蓮根レモン漬け	サバの甘酢あん風、緑ピーマンソテー、栗入りひじきの煮物、肉野菜炒め、味噌風味きんぴらごぼう	黒メバルの彩り中華ソース、生姜昆布、大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て、大根と椎茸の煮物、長芋とアスパラのお浸し	鶏肉と里芋のカレー煮、油揚げの玉子とじ、四色豆腐、キャベツのしその実和え
9月7日	鮭の味噌幽庵焼き、しそ昆布、インゲンのピーナッツ風味、穴子と竹輪の柳川風、白菜の煮浸し	牛肉のオイスター炒め、海老シューマイ、山芋とホタテの柚子風味、ほうれん草のソナ和え	チャブチェ、じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら、ミモザ風はんぺん温サラダ、インゲンと若鶏の海苔和え	サバの味噌煮、しば漬、茄子のサレルノ風、中華うま煮炒め、小松菜の錦和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
9月15日	鮭のごま風味焼き おかか昆布 チンゲン菜ともやしのナムル 牛肉入り野菜の甘辛煮 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	9月15日	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定] ヤングコーンソテー さつま芋サラダ 炒り鶏 きんぴら蓮根	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 高野の炊き合わせ 筍と鶏肉のクリーム煮 サワー漬け	9月15日	赤魚の煮付け ほうれん草のナムル だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	ブルコギ さつま芋の彩煮 豆腐の挽肉包み インゲンのピーナッツ和え			
9月16日	すき焼き風煮 ビーンズサラダ ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え	カレイの幽庵焼き ブロッコリーと人参のソテー 和風りぼんパスタ 鶏団子の炊き合わせ りんごのコンポート	9月16日	サバの塩焼き ゼンマイのナムル インゲンの胡麻和え 大根と人参のそぼろ煮 蒸し鶏のネギソース	男爵和風酢豚 ほうれん草とタコのにんにく和え 野菜炒め ミモザサラダ	9月16日	炭火焼チキン(醤油ソース) 黄ピーマンマリネ チンゲン菜のソテー 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮	白身魚の天ぷら 青菜の芋子胡麻和え 筍の土佐煮 味噌田菜 カニ風味サラダ			
9月17日	サバの煮付け 刻み沢庵 ネギ入りだし巻き玉子 海鮮ビーフン炒め 小松菜の胡麻和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) チンゲン菜のツナ和え ナスとイタリア野菜の塩炒め 浅炊ふき	9月17日	和風メンチカツ ブロッコリーソテー タマゴサラダ 厚揚げの五目あんかけ チンゲン菜ときのこのソテー	鮭の醤油幽庵焼き しそ昆布 ナスのトマトソース 豚肉と玉葱の味噌炒め さつま芋のレモン煮	9月17日					
9月18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 茄子と厚揚げの照り炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	サワラのもろみ焼き 塩枝豆 ごぼうサラダ 肉詰めピーマンフライ 中華風もやし炒め	9月18日	カレイの生姜煮 茹でインゲン じゃが芋のシャキシャキサラダ マーボー豆腐 ほうれん草のバターソテー	牛しぐれ煮 ブレンオムレツ キャベツと鶏肉の中華炒め 小松菜の磯辺和え	9月18日					
9月19日	白身魚のみぞれ煮 茹でブロッコリー 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 白菜の錦和え	牛肉とインゲンの炒め物 13品目うの花 イカと野菜の煮物 春雨の酢の物	9月19日	鶏の唐揚げ 緑ピーマンソテー ワカメとカニカマの酢の物 I(戻)筍と玉子の中華風炒め 津久井 フルーツ寒天	シーフードカレー 男爵ポテトサラダ 福神漬	9月19日					
9月20日	鶏のスパイス炒め 麩と稷のさっと煮 あざりと玉葱のにんにく醤油 カニカマとキャベツの炒め物	ブリのおろし煮 極筍 南瓜煮洋風仕立て きのこの炒り豆腐 小松菜のおひたし	9月20日	サワラの西京焼き もやしのナムル 切干ゆず風味 肉じゃが 青菜とコーンのソテー	和風ハンバーグ インゲンソテー ブチ焼き芋 いかと高野豆腐のガーリック風味 五目ひじき	9月20日					
9月21日	赤魚の粕漬け焼き 甘酢蓮根 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め 青菜の磯辺和え	青椒肉絲 ジャーマンポテト 彩野菜の焼きなます ズッキーニとアスパラのソテー	9月21日	豚キムチ 豆腐の柚子あんかけ 野菜のごま味噌煮 小松菜とザーサイの炒め物	ブリの照焼き きゅうりしょうゆ漬 ジャンボシューマイ 洋風けんちん煮 蓮根の玉子とし	9月21日					

