

【6月】まごころ小町献立表

★★ 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 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 肉野菜炒め チンゲン菜ともやしのナムル	すき焼き風煮 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 ほうれん草と豆腐の玉子どじ 五目野菜の甘酢和え
6月2日	焼肉(丼) ポテトサラダ 三色豆(白・緑・赤)	カレーのチーズ焼き イカと野菜の煮物 干しエビとほうれん草の炒めもの	プリアのおろし煮 カレー風味ソーテー 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 きんぴら蓮根
6月3日	鮭のごま風味焼き 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 柚子風味サラダ	田舎風豆腐ハンバーグ 鶏じゃが ほうれん草のベーコン和え	サーモンフライ 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 海鮮ビーンズ炒め ひじき入り白和え	サワラの醤油幽庵焼き 牛蒡と竹輪の柳川風 大豆と穴子の甘煮	あんこうの生姜炒め 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 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 インゲンときのこの生姜風味 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	青椒肉絲 りんごのコンポート 小松菜と玉葱のツナ和え	男爵和風酢豚 カニカマと大根のオープン焼き キャベツとハムの中中華炒め	カレーのにんにく味噌焼き 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 豆腐の和風煮 中華風春雨サラダ	赤魚の粕漬け焼き あざりと玉葱のにんにく醤油 うぐいす豆	サワラの西京焼き ビーフンの塩炒め 青菜のおろし和え	豚の生姜焼き 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 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 大根と人参のそばろ煮 ねぎとちくわのぬた	豆乳のロールキャベツ 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 五目ひじき

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
木	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	鮭の味噌幽庵焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め
	じゃが芋のマーボー炒め	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	大根と鶏もも肉の旨煮	山芋とホタテの柚子風味
	キャベツの旨味ソースかけ	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	白菜の煮浸し	ほうれん草のツナ和え
金	牛肉のトマト煮	赤魚の煮付け	ブリの照焼き	ハッシュドビーフ	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け
	えのきのおろし和え	豚肉と玉葱の味噌炒め	小松菜と牛肉の煮物	野菜のバジル炒め	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐
	チンゲン菜のソテー	大豆サラダ	白菜の生姜和え	ほうれん草のおひたし	大根の利休和え	キャベツのコールスローサラダ
土	八宝菜	チキンカツ	豚肉のジンギスカン風	あんこじと木の子の四川風炒め		
	カニ風味サラダ	肉豆腐	高野豆腐のがめ煮	ホタテと青菜の刻み炒め		
	ハムとキャベツのマリネ	ワカメの酢の物	筍と山菜のきんぴら風	一夜漬(白菜・昆布)		
日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	白身魚の天ぷら	赤魚の塩焼き	ブルコギ		
	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	野菜の味噌炒め	糸コンと鶏肉の煮物	茄子とこんにゃくの煮浸し		
	小松菜のおひたし	チンゲン菜とコーンの中華炒め	蓮根の胡麻和え	三色炒め煮		
月	サバの甘酢あん風	ミートオムレツ	ホイコーロー	タラのスパイス焼き		
	大根と豚肉の煮物	さつま芋サラダ	野菜のごま味噌煮	オクラとコーンのおろし和え		
	枝豆の白和え	ツナとキャベツの炒め物	オクラと湯葉の煮浸し	ほうれん草の錦和え		
火	豚キムチ炒め	鮭の粕漬け焼き	海老ときのこの玉子とじ(井)	鶏肉の山賊焼き		
	あさりと玉葱のワイン蒸し	じゃが芋と椎茸の煮物	芋館かけ	ポークマト煮		
	小松菜と油揚げの煮浸し	梅筍	つきこんのおかか煮	チンゲン菜の辛子和え		
水	カレイのムニエル オーロラソース	韓国風焼肉炒め	豚肉とゴボウの生姜煮	サバのごま風味焼き		
	豚肉の炒め煮	はんぺんと野菜の田舎煮	がんものかぶら蒸し風	ビーフン炒め		
	ほうれん草のバターソテー	ワカメの土佐酢和え	甘酢蓮根	小松菜と穴子の煮浸し		

