

# 【9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 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 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 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 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) 豚コ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 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 牛肉と根菜の煮物 チリ豆腐	チキンステーキ(オニオンソース) 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 筑前煮 白花豆煮	煮込みハンバーグ 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 切干大根と小松菜の煮物	サーモンフライ 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 鶏と大根の味噌煮 ほうれん草の錦和え	赤魚の塩焼き オクラとコーンのおろし和え きのこちくわの和風ソテー	海鮮塩炒め 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 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(丼) 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 すき昆布煮 小松菜のピーナッツ和え	牛肉のトマト煮 イカと大根の炒め煮 コーン春雨サラダ	赤魚の塩麴焼き 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 マーボー春雨 蓮根レモン漬け	サバの甘酢あん風 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 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 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 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 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 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 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	
金	9月15日	鮭のごま風味焼き 牛肉入り野菜の甘辛煮 南瓜サラダ	豚肉の甘辛炒め(丼) ほうれん草の柚子和え ひじきと大豆の煮物	9月22日	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 炒り鶏 きんぴら蓮根	9月29日	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 筍と鶏肉のクリーム煮 サワー漬け
	9月16日	すき焼き風煮 ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え	カレーの幽庵焼き 和風りぼんパスタ りんごのコンポート	9月23日	サバの塩焼き 大根と人参のそぼろ煮 蒸し鶏のネギソース	9月30日	男爵和風酢豚 野菜炒め ミモザサラダ
	9月17日	サバの煮付け 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) ナスとイタリア野菜の塩炒め 浅炊ふき	9月24日	和風メンチカツ タマゴサラダ チンゲン菜ときのこのソテー		炭火焼チキン(醤油ソース) 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮
月	9月18日	焼き餃子 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 ごぼうサラダ 中華風もやし炒め	9月25日	カレーの生姜煮 マーボー豆腐 ほうれん草のバターソテー		牛しぐれ煮 キャベツと鶏肉の中華炒め(C) 小松菜の磯辺和え
	9月19日	白身魚のみぞれ煮 鶏じゃが 白菜の錦和え	牛肉とインゲンの炒め物 イカと野菜の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	9月26日	鶏の唐揚げ ワカメとカニカマの酢の物 フルーツ寒天		シーフードカレー 男爵ポテトサラダ キャベツの沢庵和え
	9月20日	鶏のスパイス炒め あさりと玉葱のんにく醤油 カニカマとキャベツの炒め物	ブリのおろし煮 きのこの炒り豆腐 小松菜のおひたし	9月27日	サワラの西京焼き 肉じゃが 青菜とコーンのソテー		和風ハンバーグ いかと高野豆腐のガーリック風味 五目ひじき
木	9月21日	赤魚の粕漬け焼き 野菜の柚子胡椒炒め 青菜の磯辺和え	青椒肉絲 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28日	豚キムチ 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 洋風けんちん煮 蓮根の玉子とじ

