

【1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
1月1日	月	ブリの照焼き ニラと豚肉の味噌炒め 牛蒡煮	ずき焼き風煮 あざりと玉葱のんにく醤油 サウザンサラダ	1月8日	月	豚肉のジンギスカン風 さつま芋のトマトソース煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの	焼き餃子 海老の和風玉子どじ りんごのコンポート
1月2日	火	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 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 ハムと玉葱の玉子どじ 青菜どきのこのオリーブ蒸し	1月9日	火	八宝菜 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンのピーナッツ和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー
1月3日	水	サバの塩焼き チャーシュー野菜炒め 青菜の磯辺和え	チキンオムレツ ソーセージのポトフ風 ピーマンとナスの炒め物	1月10日	水	青椒肉絲 ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	鶏の唐揚げ ポトフ風 切干大根と小松菜の煮物
1月4日	木	韓国風焼肉炒め 小松菜の錦和え 黒豆	家常豆腐 じゃが芋と椎茸の煮物 わかめと水くわいの酢の物	1月11日	木	赤魚の塩麴焼き 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 キャベツのレモン酢和え
1月5日	金	赤魚の粕漬け焼き カレー風味ソテー 小松菜のおひたし	豚キムチ 鶏ゴボウ 茄子の胡麻みぞれ和え	1月12日	金	チャプチェ あざりとほうれん草の玉子どじ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きやら落風
1月6日	土	煮込みハンバーグ 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 だし巻き玉子 浅炊ふき	1月13日	土	えびクリームコロッケ 牛蒡と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え	チリソースミートボール 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)
1月7日	日	ブリのおろし煮 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) 野菜の柚子胡椒炒め 小松菜とザーサイの炒め物	1月14日	日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え 蒸し鶏と茄子の味噌和え	鮭の醤油幽庵焼き 野菜のバジル炒め 三色炒め煮

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月15日	あじメンチカツ キノコの味噌マヨグラタン風 ピリ辛こんにゃく	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 野菜入りトマトビーンズ 小松菜のおかか和え	ホイコーロー 茄子とオクラのトマトソース煮 ツナとキャベツの炒め物	赤魚の塩焼き 一夜漬(大根・昆布) 人参と玉子の炊き合わせ	1月29日 サーモンフライ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草とタコのにんにく和え	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き 中華うま煮炒め しっとり卵の花
1月16日	豚肉のマヨネーズ炒め イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	ブリの生姜煮 豚バラ肉と根菜の味噌煮 筍の木の芽(山椒の若葉)和え	1月23日 白身魚の天ぷら 豚きんぴら 蓮根の玉子とじ	照焼ハンバーグ 酢豚風炒め インゲンの胡麻和え	1月30日 野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐のがめ煮 二色和え	赤魚の煮付け 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え
1月17日	サワラの煮付け 豆腐の和風煮 大学芋	つくば鶏の松風焼き ラタトゥイユ ソナのあっさり煮	1月24日 牛肉とインゲンの炒め物 おでん風煮物 ゴーンと玉葱のおかか炒め	ハヤシオムレツ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	1月31日 海鮮チリソース炒め さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え	若鶏の利休焼き マーボー春雨 フルーツ寒天
1月18日	すき焼き風煮 コーンとソナのサラダ 小松菜の柚子和え	ミートオムレツ チキンクリームシチュー うずら豆	1月25日 ブリの西京焼き 肉じゃが 青菜のナムル	チキンステーキ(醤油) トマト大豆の炊き合わせ 小松菜と油揚げの煮浸し		
1月19日	海鮮塩炒め 大根と椎茸の煮物 四色なます	味噌つくね 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	1月26日 豚肉の生姜焼き イカと野菜の煮物 きのこのおひたし	海老としめじの玉子とじ(丼) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え		
1月20日	チキンカツ 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え	サバのおろし煮 あさりと玉葱のワイン蒸し 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	1月27日 サワラの醤油幽庵焼き 炒り鶏 チリ豆腐	つくば鶏のハンバーグ はんぺんと野菜の田舎煮 竹の子のピリ辛炒め		
1月21日	ロールキャベツ煮 ボーグチャップ ひじき入り白和え	鶏肉と里芋のカレー煮 ビーフンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物	1月28日 ハッシュドビーフ あさりとしじゃが芋の白ワイン煮 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	サバのもろみ焼き 牛肉と根菜の煮物 小松菜とタコのにんにく和え		

