

# 【7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
7月1日	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) 肉野菜炒め 枝豆のおかか和え	すき焼き風煮 ラクトゥイユ 青菜のナムル	タラの幽庵焼き 和風りぼんパスタ りんごのコンポート
7月2日	豚しゃぶ キノコの味噌マヨグラタン風 切干大根と小松菜の煮物	黒マヨのムニエル デミグラスソース けんちん煮 チンゲン菜の磯辺和え	あんこうのあっさり煮付け 野菜炒め きのことハムのソテー	豚肉のマヨネーズ炒め 田舎煮 浅炊ふき
7月3日	海鮮チリソース炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし さつま芋のバター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め 長芋とアスパラのお浸し	焼き餃子 中華うま煮炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	サワラの西京焼き ごぼうサラダ 青物の昆布め
7月4日	ハッシュドビーフ イカと大根の炒め煮 ゴマドレサラダ	赤魚の塩麴焼き 豚きんぴら 小松菜のおかか和え	白身魚の和風あんかけ 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め	牛肉とインゲンの炒め物 あざりと玉葱のんにく醤油 ほうれん草のピーナッツ和え
7月5日	白身魚のかに風あんかけ 海鮮ビーフン炒め チンゲン菜ともやしのナムル	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	鶏のスパイス炒め イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物	ブリのおろし煮 ポークビーンズ 小松菜のおひたし
7月6日	チキン南蛮 大根と椎茸の煮物 干しエビと小松菜の中華風	サバの味噌煮 ミモザ風はんぺん温サラダ インゲンと若鶏の海苔和え	赤魚の粕漬け焼き 人参と玉子の炊き合わせ チンゲン菜ときこのソテー	青椒肉絲 さつま芋とレーズンの煮物 中華風もやし炒め
7月7日	鮭のごま風味焼き 豚バラ肉と根菜の味噌煮 南瓜サラダ	豚肉の甘辛炒め(井) ほうれん草の柚子和え ひじきと大豆の煮物	ビーマンと豚肉の塩レモン炒め【6月-9月限定】 男爵ポテトサラダ カブの甘酢漬	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 カレー風味ソテー 小松菜の菜種和え

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15日	サバの煮付け 鶏と大根の味噌煮 きんぴら蓮根	豚の生姜焼き 野菜入りトマトソース 一夜漬(キャベツ・人参)	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	あんこうの生姜炒め 味噌田楽 青菜の辛子胡麻和え	7月29日	えびクリームコロッケ ハムと玉葱の玉子とじ つきこんのおかか煮
土					土	
7月16日	和風メンチカツ 洋風けんちん煮 チンゲン菜のツナ和え	鮭の醤油幽庵焼き ナスのトマトソース さつま芋のレモン煮	7月23日	サバのおろし煮 ビーフンの塩炒め うずら豆	7月30日	八宝菜 じゃが芋のマーボー炒め 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て
日					日	
7月17日	カレイの生姜煮 マーボー豆腐 ほうれん草のバターソテー	牛しぐれ煮 チャーシュー野菜炒め 小松菜の磯辺和え	7月24日	家常豆腐 穴子と竹輪の柳川風 青菜炒め	7月31日	サバのごま風味焼き 牛肉入り野菜の甘辛煮 ピーマンとナスの炒め物
月					月	
7月18日	鶏の唐揚げ 根菜のカボナーダ風 フルーツ寒天	穴子の玉子とじ(丼) ワカメとカニカマの酢の物 二色豆(黒豆・白花豆)	7月25日	サワラの醤油幽庵焼き 鶏ゴボウ ほうれん草の菜種和え		
火						
7月19日	サワラのもろみ焼き 彩野菜の焼きなます チンゲン菜とコーンの中華炒め	和風ハンバーグ いかと高野豆腐のガーリック風味 ひじきと豆のサラダ	7月26日	豚キムチ炒め ホワイトマカロニサラダ わかめと水くわいの酢の物		
水						
7月20日	野菜と豚肉のカレー炒め あさりと野菜の煮物 小松菜の柚子和え	ブリの照焼き ニラと豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう	7月27日	カレイの幽庵焼き ヘルシーチンジャオ ほうれん草のおひたし		
木						
7月21日	赤魚の塩焼き 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	プルコギ さつま芋の彩煮 インゲンのピーナッツ和え	7月28日	チキンカレー 福神漬 白菜の柚子和え		
金						

