

【11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
11月1日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) お酢でさっぱり鶏肉煮込み インゲンの利休和え	鮭の味噌幽庵焼き ビーフンの塩炒め わかめと水くわいの酢の物	カレイのムニエル オニオンソース 根菜のカポナータ風 ほうれん草のバターソテー	韓国風焼肉炒め はんぺんと野菜の田舎煮 ワカメの土佐酢和え
水				
11月2日	あさりの深川煮(井) さつま芋の甘露煮 きのこちくわの和風ソテー	チキンステーキ(醤油) はんぺん明太焼き きんぴらごぼう	煮込みハンバーグ 筍と玉子の中華風炒め オクラと昆布のたくあんちらし	サワラのもろみ焼き 彩り炒り豆腐 枝豆とカニカマの煮物
木				
11月3日	ミートオムレツ キャベツと鶏肉の中華炒め(0) うずら豆	八宝菜 カニ風味サラダ ナスの味噌炒め	あんこうと木の子の四川風炒め ポークチャップ ソーセージときのこのニンニク風味	牛しぐれ煮 ホタテと青菜の刻み炒め ゆず大根
金				
11月4日	ブリの生姜煮 味噌田菜 大豆サラダ	チャプチェ 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ほうれん草のごま和え	豚キムチ 高野豆腐のがめ煮 三色豆(白・緑・赤)	サーモンフライ 野菜のバジル炒め 大根なます
土				
11月6日	チキンカツ 野菜の味噌炒め フルーツ寒天	白身魚の幽庵焼き 肉豆腐 コーンとツナのサラダ	赤魚の塩麴焼き 炒り鶏 ぎょうざ露風	家常豆腐 あさりと玉葱の酒蒸し 青菜とコーンのソテー
日				
11月6日	サバの甘酢あん風 大根と豚肉の煮物 枝豆の白和え	つくば鶏の松風焼き ホワイトマカロニサラダ ツナとキャベツの炒め物	ホイコーロー 牛肉入り野菜の甘辛煮 オクラと湯葉の煮浸し	白身魚のみぞれ煮 ナスのトマトソース ほうれん草の錦和え
月				
11月7日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ フルーツポンチ 小松菜と油揚げの煮浸し	海鮮チリ炒め 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 筍と山菜のきんぴら風	海老ときのこの玉子どじ(井) 芋餡かけ つきこんのおかか煮	鶏肉の山賊焼き さつま芋の煮しめ ツナのあっさり煮
火				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
水	豚肉の生姜焼き	サバのごま風味焼き	白身魚の天ぷら	鶏肉と里芋のカレー煮	青椒肉絲	ブリのおろし煮
	ピーマンとナスの炒め物	粟入りひじきの煮物	海鮮ビーフン炒め	きのこの炒り豆腐	栗ぜんざい	和風カレー煮
	山菜煮	小松菜とザーサイの炒め物	チンゲン菜のツナ和え	柚子風味サラダ	キャベツのおかか和え	ほうれん草の白和え
木	鮭の醤油幽庵焼き	ブルコギ	チキン南蛮	サバの味噌煮	赤魚の煮付け	和風ハンバーグ
	大根と鶏もも肉の旨煮	山芋とホタテの柚子風味	大根と椎茸の煮物	ミモザ風はんぺん温サラダ	ポークビーンズ	イカの南蛮漬け風
	タマゴサラダ	ほうれん草の煮浸し	干しエビと小松菜の中華風	インゲンと若鶏の海苔和え	チンゲン菜のソテー	カニカマとキャベツの炒め物
金	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ブリの西京焼き	鮭の粕漬け焼き	豚肉の甘辛炒め(井)		
	イカと野菜の煮物	鶏豆腐	豚バラ肉と根菜の味噌煮	ズッキーニのみぞれしそ風味		
	ワカメとカニカマのゴマ風味	小松菜の辛子和え	ほうれん草の柚子和え	ひじきと大豆の煮物		
土	サワラの煮付け	チキンステーキ(おろしポン酢)	すき焼き風煮	カレイの生姜煮		
	牛肉と根菜の煮物	肉野菜炒め	山芋のガーリック炒め	和風りぼんパスタ		
	干しエビとほうれん草の炒めもの	オクラのおかか和え	青菜のナムル	りんごのコンポート		
日	豚しゃぶ	あじメンチカツ	あんこのあっさり煮付け	豚肉のマヨネーズ炒め		
	茄子と厚揚げの照り炒め	けんちん煮	野菜炒め	田舎煮		
	切干大根と小松菜の煮物	ワカメの青ジソサラダ	高野豆腐と牛蒡の中華風	浅炊ふき		
月	黒メバルの彩り中華ソース	照焼ハンバーグ	焼き餃子	サワラの醤油幽庵焼き		
	高野の炊き合わせ	系コンとじゃが芋のたらこ炒め	ラタトゥイユ	マーボー豆腐		
	磯わかめ	牛蒡煮	オクラと山芋のあっさり山形だし	青菜のおろし和え		
火	ハッシュドビーフ	赤魚の塩焼き	シルバーのムニエル トマトソース	牛肉とインゲンの炒め物		
	イカと大根の炒め煮	豚肉入り五目きんぴら	鶏じゃが	あざりと玉葱のにんにく醤油		
	二色豆(黒豆・白花豆)	小松菜の菜種和え	青梗菜と干しエビの塩炒め	ほうれん草のピーナッツ和え		

