

【7月】小町(大)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
7月	ブリの西京焼き	チキンステーキ(オニオンソース)	すき焼き風煮	タラの幽庵焼き
1日	干しエビとほうれん草の炒めもの	ポテトサラダ	山羊のガーリック炒め	和風りぼんパスタ
日	牛肉と根菜の煮物	肉野菜炒め	ラトツイユ	肉詰めピーマンフライ
土	チリ豆腐	枝豆のおかか和え	青菜のナムル	りんごのコンポート
7月	豚しゃぶ	黒メバルのムニエル デミグラスソース	あんこうのあっさり煮付け	豚肉のマヨネーズ炒め
2日	タコの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定]	大豆と穴子の甘煮	ネギ入りだし巻き玉子	チンゲン菜の煮浸し
日	キノコの味噌マヨグラタン風	けんちん煮	野菜炒め	田舎煮
日	切干大根と小松菜の煮物	チンゲン菜の磯辺和え	きのことハムのソテー	浅炊ふき
7月	海鮮チリソース炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	焼き餃子	サワラの西京焼き
3日	竹輪と野菜の胡麻よごし	玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定]	コーンと玉葱のおかか炒め	ごぼうサラダ
日	南瓜と豚肉の塩煮	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め	中華うま煮炒め	がんもの含め煮
月	さつま芋のバター炒め	長芋とアスパラのお浸し	オクラと山羊のあっさり山形だし	青物の昆布め
7月	ハッシュドビーフ	赤魚の塩麹焼き	白身魚の和風あんかけ	牛肉とインゲンの炒め物
4日	油揚げとこんにゃくの白和え	13品目うの花	青梗菜と干しエビの塩炒め	野菜入りだし巻き玉子
日	イカと大根の炒め煮	豚きんぴら	鶏じゃが	あざりと玉葱のにんにく醤油
火	ゴマドレサラダ	小松菜のおかか和え	大豆のオリーブ炒め	ほうれん草のピーナツ和え
7月	白身魚のかに風あんかけ	鶏肉と里芋のカレー煮	鶏のスパイス炒め	ブリのおろし煮
5日	白菜の炒め漬け	栗ぜんざい	麩と覆のさつと煮	南瓜煮洋風仕立て
日	海鮮ビーフン炒め	四色豆腐	イカと野菜の煮物	ポークビーンズ
水	チンゲン菜ともやしのナムル	キャベツのしその実和え	カニカマとキャベツの炒め物	小松菜のおひたし
7月	チキン南蛮	サバの味噌煮	赤魚の粕漬け焼き	青椒肉絲
6日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	竹の子と人参のおかか煮	人参と玉子の炊き合わせ	さつま芋とレーズンの煮物
日	大根と椎茸の煮物	ミモザ風はんぺん温サラダ	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	おでん風煮物
木	干しエビと小松菜の中華風	インゲンと若鶏の海苔和え	チンゲン菜ときこのソテー	中華風もやし炒め
7月	鮭のごま風味焼き	豚肉の甘辛炒め(井)	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定]	シルバーのムニエル ソースプロバンス風
7日	ズッキーニのみぞれしそ風味	紅生姜	男爵ポテトサラダ	豆腐の煮やっこ
日	豚バラ肉と根菜の味噌煮	ほうれん草の柚子和え	炒り鶏	カレー風味ソテー
金	南瓜サラダ		カブの甘酢漬け	小松菜の菜種和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
7月	サバの煮付け	豚の生姜焼き	7月	炭火焼チキン(醤油ソース)	あんこうの生姜炒め	7月	えびクリームコロッケ	ロールキャベツ煮			
1	インゲンの胡麻和え	ほうれん草とタコのにんにく和え	2	チンゲン菜のソテー	カニ風味サラダ	2	蕨とアスパラの温サラダ	きのこちくわの和風ソテー			
5	鶏と大根の味噌煮	野菜入りトマトビーンズ	2	茄子とオクラのトマトソース煮	味噌田楽	9	ハムと玉葱の玉子とじ	あさりと玉葱のワイン蒸し			
日	きんぴら蓮根	一夜漬(キャベツ・人参)	日	切干大根煮	青菜の辛子胡麻和え	日	つきこんのおかか煮	ミックスビーンズ			
土			土			土					
7月	和風メンチカツ	鮭の醤油幽庵焼き	7月	サバのおろし煮	鶏団子の酢豚風	7月	八宝菜	ブリの生姜煮			
1	タマゴサラダ	ナスのトマトソース	2	ほうれん草の煮浸し	インゲンの利休和え	3	じゃが芋のマーボー炒め	南瓜と蓮根のハニーソース			
6	洋風けんちん煮	厚揚げの五目あんかけ	3	ビーフンの塩炒め	はんぺん明太焼き	0	まが玉豆腐の青菜煮	山芋とホタテの柚子風味			
日	チンゲン菜のツナ和え	さつま芋のレモン煮	日	うずら豆	コーンとツナのサラダ	日	大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て	インゲンのピーナッツ風味			
日			日			日					
7月	カレイの生姜煮	牛しぐれ煮	7月	家常豆腐	鮭の粕漬焼き	7月	サバのごま風味焼き	チリソースミートボール			
1	じゃが芋のシャキシャキサラダ	ブレンオムレツ	2	春雨サラダ	大根のかにあんかけ	3	海老シューマイ	小松菜とザーサイの炒め物			
7	マーボー豆腐	チャーシュー野菜炒め	4	穴子と竹輪の柳川風	親子煮	1	牛肉入り野菜の甘辛煮	彩り炒り豆腐			
日	ほうれん草のバターソテー	小松菜の磯辺和え	日	青菜炒め	小松菜と油揚げの煮浸し	日	ピーマンとナスの炒め物	キャベツのごま酢和え			
月			月			月					
7月	鶏の唐揚げ	穴子の玉子とじ(丼)	7月	サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏の香味野菜つくね						
1	温野菜サラダ	ワカメとカニカマの酢の物	2	さつま芋サラダ	チンゲン菜の辛子和え						
8	根菜のカボナーダ風		5	鶏ゴボウ	イカの南蛮漬け風						
日	フルーツ寒天	二色豆(黒豆・白花豆)	日	ほうれん草の菜種和え	大豆サラダ						
火			火								
7月	サワラのもろみ焼き	和風ハンバーグ	7月	豚キムチ炒め	白身魚の天ぷら						
1	切干ゆず風味	ブチ焼き芋	2	ホワイトマカロニサラダ	キャベツと挽肉の玉子とじ						
9	彩野菜の焼きなます	いかと高野豆腐のガーリック風味	6	緑黄色野菜のポトフ風	大根と人参のそぼろ煮						
日	チンゲン菜とコーンの中身炒め	ひじきと豆のサラダ	日	わかめと水くわいの酢の物	落とアサリの煮物						
水			水								
7月	野菜と豚肉のカレー炒め	ブリの照焼き	7月	カレイの幽庵焼き	肉豆腐						
2	ナスとイタリア野菜の塩炒め	ジャンボシューマイ	2	さつま芋の煮しめ	小松菜の錦和え						
0	あざりと野菜の煮物	ニラと豚肉の味噌炒め	7	ヘルシージョコ	野菜のごま味噌煮						
日	小松菜の柚子和え	きんぴらごぼう	日	ほうれん草のおひたし	ツナとキャベツの炒め物						
木			木								
7月	赤魚の塩焼き	ブルコギ	7月	チキンカレー	赤魚の煮付け						
2	だし巻き玉子	さつま芋の彩煮	2	福神漬	切干大根の酢の物						
1	大根と豚肉の煮物	豆腐の挽肉包み	8		ポークトマト煮						
日	紅白野菜の甘酢和え	インゲンのピーナッツ和え	日	白菜の柚子和え	蒸し鶏のニラソースがけ						
金			金								

