

【1月】小町(大)献立

★★ 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	ブリの照焼き 栗ぜんざい ニラと豚肉の味噌炒め 牛蒡煮	すき焼き風煮 プレーンオムレツ あさりと玉葱のにんにく醤油 サウザンサラダ	豚肉のジンギスカン風 きのこの白和え 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 つきこんのおかか煮 海老の和風玉子とじ りんごのコンポート
1月2日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め マカロニのクリーム煮 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 高野豆腐と牛蒡の中華風 ハムと玉葱の玉子とじ 青菜ときこのオリーブ蒸し	八宝菜 ひじきと豆のサラダ 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) 大根とカニカマの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー
1月3日	サバの塩焼き 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め 青菜の磯辺和え	チキンオムレツ 春雨の酢の物 ソーセージのポトフ風 ピーマンとナスの炒め物	青椒肉絲 彩りしんじょう 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 白菜の生姜和え ポトフ風 切干大根と小松菜の煮物
1月4日	韓国風焼肉炒め 小松菜の錦和え がんもの含め煮 黒豆	家常豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え じゃが芋と椎茸の煮物 わかめと水くわいの酢の物	赤魚の塩麴焼き 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 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 福神漬
1月5日	赤魚の粕漬け焼き 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ カレー風味ソテー 小松菜のおひたし	豚キムチ 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏ゴボウ 茄子の胡麻みぞれ和え	チャプチェ 栗入りひじきの煮物 あさりとほうれん草の玉子とじ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き ひじき入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 きやら落風
1月6日	煮込みハンバーグ コーンとソナのサラダ 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 鶏団子の炊き合わせ 浅炊ふき	えびクリームコロッケ 切干大根煮 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 ピーマンと竹の子の炒め物 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)
1月7日	ブリのおろし煮 きのこことハムのソテー 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) 男爵ポテトサラダ 野菜の柚子胡椒炒め 小松菜とザーサイの炒め物	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え チーズオムレツ 蒸し鶏と茄子の味噌和え	鮭の醤油幽庵焼き 梅筍 野菜のバジル炒め 三色炒め煮
1月8日				
1月9日				
1月10日				
1月11日				
1月12日				
1月13日				
1月14日				
1月15日				
1月16日				
1月17日				
1月18日				
1月19日				
1月20日				
1月21日				
1月22日				
1月23日				
1月24日				
1月25日				
1月26日				
1月27日				
1月28日				
1月29日				
1月30日				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	あじメンチカツ	チキンステーキ(中華甘酢ソース)	1月	ホイコーロー	赤魚の塩焼き	1月	サーモンフライ	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き			
1月	マカロニサラダ	南瓜と蓮根のハニーソース	2月	インゲンときのこの生姜風味	人参と玉子の炊き合わせ	2月	ミニロールキャベツのトマト煮	カニカマと大根のオープン焼き			
5日	キノコの味噌マヨグラタン風	野菜入りトマトビーンズ	2日	茄子とオクラのトマトソース煮	肉詰めビーマンフライ	9日	豚肉とこんにゃく炒め	中華うま煮炒め			
日	ピリ辛こんにゃく	小松菜のおかか和え	日	ツナとキャベツの炒め物	一夜漬(大根・昆布)	日	ほうれん草とタゴのにんにく和え	しっとり卵の花			
月			月			月					
1月	豚肉のマヨネーズ炒め	ブリの生姜煮	1月	白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	1月	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け			
1月	ワカメの酢の物	じゃが芋のマーボー炒め	2月	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	3月	山菜煮	だし巻き玉子			
6日	イカと大根の炒め煮	豚バラ肉と根菜の味噌煮	3日	豚きんぴら	酢豚風味炒め	0日	高野豆腐のがめ煮	大根と豚肉の煮物			
日	味噌風味きんぴらごぼう	筍の木の芽(山椒の若菜)和え	日	蓮根の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	日	二色和え	紅白野菜の甘酢和え			
火			火			火					
1月	サワラの煮付け	つくば鶏の松風焼き	1月	牛肉とインゲンの炒め物	ハヤシオムレツ	1月	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き			
1月	インゲンと豚ひき肉炒め	小松菜と穴子の煮浸し	2月	さつま芋サラダ	ズッキーニとアスパラのソテー	3月	オクラと湯葉の煮浸し	インゲンとさつま揚げの金平			
7日	豆腐の和風煮	ラタトゥイユ	4日	おでん風煮物	豆腐と春雨の旨煮	1日	さつま芋の煮しめ	マーボー春雨			
日	大学芋	ツナのあっさり煮	日	コーンと玉葱のおかか炒め	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	日	小松菜のベーコン和え	フルーツ寒天			
水			水			水					
1月	すき焼き風煮	ミートオムレツ	1月	ブリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)						
1月	コーンとツナのサラダ	キャベツと干し海老の和え物	2月	豆腐の煮やっこ	野菜入りだし巻き玉子						
8日	南瓜のほっこり煮	チキنگリムシチュー	5日	肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ						
日	小松菜の柚子和え	うずら豆	日	青菜のナムル	小松菜と油揚げの煮浸し						
木			木								
1月	海鮮塩炒め	味噌つくね	1月	豚肉の生姜焼き	海老としめじの玉子とじ(并)						
1月	青菜のソテー	ホワイトマカロニサラダ	2月	昆布のごま風味	温野菜サラダ						
9日	大根と椎茸の煮物	豚肉とゴボウの生姜煮	6日	イカと野菜の煮物	三色酢味噌和え						
日	四色なます	磯わかめ	日	きのこのおひたし							
金			金								
1月	チキンカツ	サバのおろし煮	1月	サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏のハンバーグ						
2月	筍の土佐煮	オクラとコーンのおろし和え	2月	チンゲン菜のツナ和え	南瓜のいんど煮(30g)						
0日	白菜とミンチの中華炒め	あさりと玉葱のワイン煮	7日	炒り鶏	はんぺんと野菜の田舎煮						
日	小松菜の菜種和え	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	日	チり豆腐	竹の子のピリ辛炒め						
土			土								
1月	ロールキャベツ煮	鶏肉と里芋のカレー煮	1月	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き						
2月	切干大根の酢の物	タマゴサラダ	2月	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ						
1日	ポークチャップ	ビーフンの塩炒め	8日	あさりとしじゃが芋の白ワイン煮	牛肉と根菜の煮物						
日	ひじき入り白和え	ワカメとカニカマの酢の物	日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタゴのにんにく和え						
日			日								

