

【9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
9月1日	ブリの生姜煮 ひじきと豆のサラダ ホタテと青菜の刻み炒め ナスの味噌炒め	韓国風焼肉炒め わかめと水くわいの酢の物 野菜のトマト炒め 筍と山菜のきんぴら風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 南瓜と蓮根のハニーソース イカの南蛮漬け風 小松菜のベーコン和え	サワラの煮付け 野菜入りだし巻き玉子 鶏豆腐 ワカメの青ジソサラダ
9月2日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 冬瓜の煮物(6月-9月限定) 豚ロースと彩り野菜の柚子風味 ほうれん草のおひたし	えびクリームコロッケ ジャガ芋のスパイス蒸し はんぺんと野菜の田舎煮 キャベツのレモン酢和え	ブリの西京焼き 干しエビとほうれん草の炒めもの 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) イタリアン野菜とマカロニのサラダ けんちん煮 枝豆とカニカマの煮物
9月3日	サワラのガーリック風味焼き 白菜の炒め漬け 筑前煮 白花豆煮	煮込みハンバーグ 玉子と夏野菜含め煮(6月-9月限定) ビーフン炒め 小松菜と湯葉の煮浸し	豚肉のマヨネーズ炒め インゲンときのこの生姜風味 あさりと野菜の煮物 切干大根と小松菜の煮物	サーモンフライ ポテトサラダ 野菜のバジル炒め 茄子の胡麻みぞれ和え
9月4日	ホイコーロー ホホワイトマカロニサラダ 鶏と大根の味噌煮 ほうれん草の錦和え	赤魚の塩焼き オクラとコーンのおろし和え 南瓜のいとこ煮(45g) きのこちくわの和風ソテー	海鮮塩炒め 彩りしんじょう 豚バラ肉と根菜の味噌煮 牛蒡の胡麻酢和え	照焼ハンバーグ タコの夏野菜サラダ梅風味(6月-9月限定) ポトフ風 ほうれん草の辛子和え
9月5日	海老ときのこの玉子とじ(井) キャベツのごま酢和え さつま芋のバター炒め	鶏肉の山賊焼き ずき昆布煮 ポークチャップ 小松菜のピーナッツ和え	牛肉のトマト煮 ヘルシーチンジャオ イカと大根の炒め煮 コーン春雨サラダ	赤魚の塩麴焼き さつま芋の甘露煮 豚きんぴら チンゲン菜の煮浸し
9月6日	豚肉とゴボウの生姜煮 がんものかぶら蒸し風 マーボー春雨 蓮根レモン漬け	サバの甘酢あん風 栗入りひじきの煮物 肉野菜炒め 味噌風味きんぴらごぼう	黒メバルの彩り中華ソース 大豆と牛蒡の鉄火味噌仕立て 大根と椎茸の煮物 長芋とアスパラのお浸し	鶏肉と里芋のカレー煮 油揚げの玉子とじ 四色豆腐 キャベツのしその実和え
9月7日	鮭の味噌幽庵焼き インゲンのピーナッツ風味 穴子と竹輪の柳川風 白菜の煮浸し	牛肉のオイスター炒め 海老シューマイ 山芋とホタテの柚子風味 ほうれん草のソナ和え	チャプチェ じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら ミモザ風はんぺん温サラダ インゲンと若鶏の海苔和え	サバの味噌煮 茄子のサレルノ風 中華うま煮炒め 小松菜の錦和え

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
9月	鮭のごま風味焼き	豚肉の甘辛炒め(并)	9月	ピーマンと豚肉の塩レモン炒め[6月-9月限定]	9月	シルバーのムニエル ソースプロバンス風
1	チンゲン菜ともやしのナムル	紅生姜	2	さつま芋サラダ	2	高野の炊き合わせ
5	牛肉入り野菜の甘辛煮		2	炒り鶏	9	筍と鶏肉のクリーム煮
日	南瓜サラダ	ほうれん草の柚子和え	日	きんぴら蓮根	日	サワー漬け
金			金		金	
9月	すき焼き風煮	カレイの幽庵焼き	9月	サバの塩焼き.	9月	男爵和風酢豚
1	ビーンズサラダ	和風りぼんパスタ	2	インゲンの胡麻和え	3	ほうれん草とタコのにんにく和え
6	ニラと豚肉の味噌炒め	鶏団子の炊き合わせ	3	大根と人参のそぼろ煮	0	野菜炒め
日	二色和え	りんごのコンポート	日	蒸し鶏のネギソース	日	ミモザサラダ
土			土		土	
9月	サバの煮付け.	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	9月	和風メンチカツ	9月	鮭の醤油幽庵焼き.
1	ネギ入りだし巻き玉子	チンゲン菜のツナ和え	2	タマゴサラダ	2	ナスのトマトソース
7	海鮮ビーフン炒め	ナスとイタリア野菜の塩炒め	4	厚揚げの五目あんかけ	4	豚肉と玉葱の味噌炒め
日	小松菜の胡麻和え	浅炊ふき	日	チンゲン菜ときのこのソテー	日	さつま芋のレモン煮
日			日		日	
9月	焼き餃子	サワラのもろみ焼き.	9月	カレイの生姜煮	9月	牛しぐれ煮
1	コーンと玉葱のおかか炒め	ごぼうサラダ	2	じゃが芋のシャキシャキサラダ	2	ブレンオムレツ
8	茄子と厚揚げの照り炒め	肉詰めピーマンフライ	5	マーボー豆腐	5	キャベツと鶏肉の中華炒め
日	オクラと山芋のあっさり山形だし	中華風もやし炒め	日	ほうれん草のバターソテー	日	小松菜の磯辺和え
月			月		月	
9月	白身魚のみぞれ煮	牛肉とインゲンの炒め物	9月	鶏の唐揚げ	9月	シーフードカレー
1	青梗菜と干しエビの塩炒め	13品目うの花	2	ワカメとカニカマの酢の物	2	男爵ポテトサラダ
9	鶏じゃが	イカと野菜の煮物	6	1(戻)筍と玉子の中華風炒め 津久井	6	
日	白菜の錦和え	春雨の酢の物	日	フルーツ寒天	日	福神漬
火			火		火	
9月	鶏のスパイス炒め	ブリのおろし煮.	9月	サワラの西京焼き.	9月	和風ハンバーグ
2	蕪と稷のさっと煮	南瓜煮洋風仕立て	2	切干ゆず風味	2	プチ焼き芋
0	あざりと玉葱のにんにく醤油	きのこの炒り豆腐	7	肉じゃが	7	いかと高野豆腐のガーリック風味
日	カニカマとキャベツの炒め物	小松菜のおひたし	日	青菜とコーンのソテー	日	五目ひじき
水			水		水	
9月	赤魚の粕漬け焼き.	青椒肉絲	9月	豚キムチ	9月	ブリの照焼き.
2	人参と玉子の炊き合わせ	ジャーマンポテト	2	豆腐の柚子あんかけ	2	ジャンボシューマイ
1	野菜の柚子胡椒炒め	彩野菜の焼きなます	8	野菜のごま味噌煮	8	洋風けんちん煮
日	青菜の磯辺和え	ズッキーニとアスパラのソテー	日	小松菜とザーサイの炒め物	日	蓮根の玉子とし
木			木		木	

