

【6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
6月1日	シルバーのムニエル デミグラスソース	ズッキーニとチキンのトマト煮	6月8日	すき焼き風煮	黒メバルのムニエル トマトソース
木	タコの夏野菜サラダ梅風味[6月-9月限定]	和風りぼん pasta		きのこことハムのソテー	マカロニのクリーム煮
	田舎煮	肉野菜炒め		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ほうれん草と豆腐の玉子とじ
	小松菜の胡麻和え	チンゲン菜ともやしのナムル		サワー漬け	五目野菜の甘酢和え
6月2日	焼肉(井)	カレイのチーズ焼き	6月9日	ブリのおろし煮	若鶏の利休焼き
	紅生姜	味噌風味きんぴらごぼう		大学芋	小松菜と湯葉の煮浸し
	ポテトサラダ	イカと野菜の煮物		カレー風味ソテー	おでん風煮物
6月3日	鯖のごま風味焼き	牛肉とインゲンの炒め物	6月10日	チンゲン菜の煮浸し	きんぴら蓮根
	カニカマとキャベツの炒め物	ネギ入りだし巻き玉子		田舎風豆腐ハンバーグ	サーモンフライ
	ポークビーンズ	肉詰めピーマンフライ		ふるふき大根	プレーンオムレツ
	コーン春雨サラダ	柚子風味サラダ		鶏じゃが	彩野菜の焼きなます
6月4日	豚しゃぶ	サワラの醤油幽庵焼き	6月11日	ほうれん草のベーコン和え	ワカメのゴマ風味炒め
	里芋の煮ころがし	大根の煮物洋風仕立て		あんこうの生姜炒め	鶏肉とナッツのチリソース
	海鮮ビーフン炒め	牛蒡と竹輪の柳川風		カブの甘酢漬け	男爵ポテトサラダ
	杏仁豆腐	大豆と穴子の甘煮		豚肉とこんにゃく炒め	野菜の柚子胡椒炒め
6月5日	白身魚のかに風あんかけ	青椒肉絲	6月12日	温野菜サラダ	小松菜とザーサイの炒め物
	インゲンときのこの生姜風味	りんごのコンポート		男爵和風酢豚	カレイのにんにく味噌焼き
	肉じゃが	中華うま煮炒め		1 高野豆腐のそぼろ煮	人参と玉子の炊き合わせ
	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	小松菜と玉葱のツナ和え		2 カニカマと大根のオープン焼き	木耳ときのこの帆立出汁仕立て
6月6日	チキンオムレツ	赤魚の粕漬け焼き	6月13日	キャベツとハムの中華炒め	チンゲン菜のツナ和え
	ごぼうサラダ	ほうれん草のピーナッツ和え			
	豆腐の和風煮	あざりと玉葱のにんにく醤油			
	青梗菜と干しエビの塩炒め	うぐいす豆			
6月7日	サバのみりん干し焼き	照焼ハンバーグ	6月14日	サワラの西京焼き	豚の生姜焼き
	南瓜煮洋風仕立て	高野豆腐と牛蒡の中華風		1 二色高野の含め煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ
	チャーシュー野菜炒め	大根と人参のそぼろ煮		3 ビーンズの塩炒め	洋風けんちん煮
	小松菜の磯辺和え	ねぎとちくわのぬた		日 青菜のおろし和え	カリフラワーとブロッコリーの冷菜
6月8日			6月15日	豆乳のロールキャベツ	海鮮チリソース炒め
				1 中華風もやし炒め	蒸し鶏のネギソース
				4 お酢でさっぱり鶏肉煮込み	ソーセージのポトフ風
				日 インゲンの利休和え	五目ひじき
6月9日			6月16日		
6月10日			6月17日		
6月11日			6月18日		
6月12日			6月19日		
6月13日			6月20日		
6月14日			6月21日		
6月15日			6月22日		
6月16日			6月23日		
6月17日			6月24日		
6月18日			6月25日		
6月19日			6月26日		
6月20日			6月27日		
6月21日			6月28日		
6月22日			6月29日		
6月23日			6月30日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月	あさりの深川煮(井)	チキンステーキ(醤油)	6月	味噌つくね	海鮮塩炒め	6月	鮭の味噌幽庵焼き	牛肉と野菜のオイスター炒め			
1	じゃが芋のマーボー炒め	インゲンのピーナッツ風味	2	厚揚げのかか煮	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	2	インゲンとさつま揚げの金平	ミニロールキャベツのトマト煮			
5	キャベツの旨味ソースかけ	はんぺん明太焼き	2	茄子とオクラのトマトソース煮	炒り豆腐	9	大根と鶏もも肉の旨煮	山芋とホタテの柚子風味			
日		きのこちくわの和風ソテー	日	青菜と干しエビの炒め物	枝豆とカニカマの煮物	日	白菜の煮浸し	ほうれん草のソナ和え			
木			木			木					
6月	牛肉のトマト煮	赤魚の煮付け	6月	ブリの照焼き	ハッシュドビーフ	6月	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め	サワラの煮付け			
1	えきのおろし和え	小松菜とタコのにんにく和え	2	三角しのだ	切干大根とひじきの旨煮	3	南瓜と蓮根のハニーソース	ひじき入りだし巻き玉子			
6	豆腐の挽肉包み	豚肉と玉葱の味噌炒め	3	小松菜と牛肉の煮物	野菜のパジル炒め	0	イカの南蛮漬け風	鶏豆腐			
日	チンゲン菜のソテー	大豆サラダ	日	白菜の生姜和え	ほうれん草のおひたし	日	大根の利休和え	キャベツのゴールスローサラダ			
金			金			金					
6月	八宝菜	チキンカツ	6月	豚肉のジンギスカン風	あんこうと木の子の四川風炒め						
1	カニ風味サラダ	フルーツポンチ	2	冬瓜の煮物(6月-9月限定)	タラモサラダ						
7	南瓜のほっこり煮	肉豆腐	4	高野豆腐のがめ煮	ホタテと青菜の刻み炒め						
日	蓮根の梅和え	ワカメの酢の物	日	筍と山菜のきんぴら風	一夜漬(白菜・昆布)						
土			土								
6月	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	白身魚の天ぷら	6月	赤魚の塩焼き	ブルコギ						
1	春雨サラダ	だし巻き玉子	2	白花豆煮	インゲンと豚ひき肉炒め						
8	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	野菜の味噌炒め	5	糸コンと鶏肉の煮物	茄子とこんにゃくの煮浸し						
日	小松菜のおひたし	チンゲン菜とコーンの中華炒め	日	蓮根の胡麻和え	三色炒め煮						
日			日								
6月	サバの甘酢あん風	ミートオムレツ	6月	ホイコーロー	タラのスパイス焼き						
1	ひじき煮	さつま芋サラダ	2	マッシュサラダ	オクラとコーンのおろし和え						
9	大根と豚肉の煮物	まが玉豆腐の青菜煮	6	野菜のごま味噌煮	南瓜のいとこ煮(45g)						
日	枝豆の白和え	ソナとキャベツの炒め物	日	オクラと湯葉の煮浸し	ほうれん草の錦和え						
月			月								
6月	豚キムチ炒め	鮭の粕漬け焼き	6月	海老ときのこの玉子とじ(井)	鶏肉の山賊焼き						
2	切干大根煮	肉詰めいなり	2	芋館かけ	すき昆布煮						
0	あさりと玉葱のワイン蒸し	じゃが芋と椎茸の煮物	7	つきこんのおかか煮	ポークマト煮						
日	小松菜と油揚げの煮浸し	梅筍	日		チンゲン菜の辛子和え						
火			火								
6月	カレイのムニエル オーロラソース	韓国風焼肉炒め	6月	豚肉とゴボウの生姜煮	サバのごま風味焼き						
2	シェルマカロニのペペロン風	チンゲン菜ときのこのソテー	2	がんものかぶら蒸し風	栗入りひじきの煮物						
1	豚肉の炒め煮	はんぺんと野菜の田舎煮	8	チーズオムレツ	ビーフン炒め						
日	ほうれん草のバターソテー	ワカメの土佐酢和え	日	甘酢蓮根	小松菜と穴子の煮浸し						
水			水								

