

【11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	
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	1	カレーのムニエル オニオンソース
1	油揚げの玉子とじ	1	韓国風焼肉炒め
1	お酢でさっぱり鶏肉煮込み	8	しっとり卵の花
日	インゲンの利休和え	日	根菜のカボナータ風
水		水	ほうれん草のバターソテー
1	あさりの深川煮(井)	1	煮込みハンバーグ
1	さつま芋の甘露煮	1	サワラのもろみ焼き
2	きのこちくわの和風ソテー	9	厚揚げのかか煮
木		日	筍と玉子の中華風炒め
1	ミートオムレツ	1	オクラと昆布のたくあんちらし
1	オクラとコーンのおろし和え	1	あんこうと木の子の四川風炒め
3	キャベツと鶏肉の中華炒め	1	三角しのだ
日	うずら豆	日	ポークチャップ
金		金	白菜の生姜和え
1	ブリの生姜煮	1	豚キムチ
1	小松菜とタコのにんにく和え	1	サーモンフライ
4	味噌田菜	1	ピーマンと竹の子の炒め物
日	大豆サラダ	日	高野豆腐のがめ煮
土		土	三色豆(白・緑・赤)
1	チキンカツ	1	赤魚の塩麴焼き
1	ワカメの酢の物	1	小松菜のベーコン和え
5	野菜の味噌炒め	1	茄子とこんにゃくの煮浸し
日	フルーツ寒天	2	炒り鶏
日		日	きやら露風
1	サバの甘酢あん風	1	ホイコーロー
1	ひじき煮	1	マッシュサラダ
6	大根と豚肉の煮物	1	牛肉入り野菜の甘辛煮
日	枝豆の白和え	3	オクラと湯葉の煮浸し
月		月	
1	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	1	海老ときのこの玉子とじ(井)
1	フルーツポンチ	1	芋餡かけ
7	じゃが芋と椎茸の煮物	1	すき昆布煮
日	小松菜と油揚げの煮浸し	4	さつま芋の煮しめ
火		日	つきこんのおかか煮
		火	ソナのあっさり煮

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	豚肉の生姜焼き	サバのごま風味焼き	1	白身魚の天ぷら	鶏肉と里芋のカレー煮	1	青椒肉絲	1	青椒肉絲	1	ブリのおろし煮
1	ピーマンとナスの炒め物	栗入りひじきの煮物	1	白菜の炒め漬け	だし巻き玉子	1	栗ぜんざい	1	栗ぜんざい	1	さつま芋とレーズンの煮物
5	チーズオムレツ	肉じゃがカレー風味	2	海鮮ビーフン炒め	きのこの炒り豆腐	2	おでん風煮物	2	おでん風煮物	2	和風カレー煮
日	山菜煮	小松菜とザーサイの炒め物	日	チンゲン菜のソナ和え	柚子風味サラダ	日	中華風もやし炒め	日	中華風もやし炒め	日	ほうれん草の白和え
水			水			水		水			
1	鮭の醤油幽庵焼き	プルコギ	1	チキン南蛮	サバの味噌煮	1	赤魚の煮付け	1	赤魚の煮付け	1	和風ハンバーグ
1	きのこのおひたし	南瓜と蓮根のハニーソース	1	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	竹の子と人参のおかか煮	1	人参と玉子の炊き合わせ	1	人参と玉子の炊き合わせ	1	厚揚げの煮物
6	大根と鶏もも肉の旨煮	山羊とホタテの柚子風味	2	大根と椎茸の煮物	ミモザ風はんぺん温サラダ	2	ポークビーンズ	2	ポークビーンズ	2	イカの南蛮漬け風
日	タマゴサラダ	ほうれん草の煮浸し	3	干しエビと小松菜の中華風	インゲンと若鶏の海苔和え	3	チンゲン菜のソテー	3	チンゲン菜のソテー	3	カニカマとキャベツの炒め物
木			木			木		木			
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	ブリの西京焼き	1	鮭の粕漬け焼き	豚肉の甘辛炒め(井)	1		1		1	
1	インゲンとさつま揚げの金平	ひじき入りだし巻き玉子	1	ほうれん草の柚子和え	紅生姜	1		1		1	
7	イカと野菜の煮物	鶏豆腐	2	豚バラ肉と根菜の味噌煮	ズッキーニのみぞれしそ風味	2		2		2	
日	ワカメとカニカマのゴマ風味	小松菜の辛子和え	4	さつま芋サラダ		4		4		4	
金			金			金		金		金	
1	サワラの煮付け	チキンスターキ(おろしボン酢)	1	すき焼き風煮	カレイの生姜煮	1		1		1	
1	干しエビとほうれん草の炒めもの	ポテトサラダ	1	山芋のガーリック炒め	和風りぼんパスタ	1		1		1	
8	牛肉と根菜の煮物	肉野菜炒め	2	鳥賊そばろあんかけ	鶏団子の炊き合わせ	2		2		2	
日	お豆の甘煮	オクラのおかか和え	5	青菜のナムル	りんこのコンポート	5		5		5	
土			土			土		土		土	
1	豚しゃぶ	あじメンチカツ	1	あんこうのあっさり煮付け	豚肉のマヨネーズ炒め	1		1		1	
1	りぼんパスタのトマトソース	杏仁豆腐	1	ネギ入りだし巻き玉子	チンゲン菜の煮浸し	1		1		1	
9	茄子と厚揚げの照り炒め	けんちん煮	2	野菜炒め	田舎煮	2		2		2	
日	切干大根と小松菜の煮物	ワカメの青ジソサラダ	6	高野豆腐と牛蒡の中華風	浅炊ふき	6		6		6	
日			日			日		日		日	
1	黒メバルの彩り中華ソース	照焼ハンバーグ	1	焼き餃子	サワラの醤油幽庵焼き	1		1		1	
1	高野の炊き合わせ	ズッキーニとアスパラのソテー	1	コーン春雨サラダ	ごぼうサラダ	1		1		1	
2	南瓜と豚肉の塩煮	糸コンとじゃが芋のたらこ炒め	2	ラダツイエ	マーボー豆腐	2		2		2	
0	磯わかめ	牛蒡煮	7	オクラと山芋のあっさり山形だし	青菜のおろし和え	7		7		7	
月			月			月		月		月	
1	ハッシュドビーフ	赤魚の塩焼き	1	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	1		1		1	
1	マカロニサラダ	13品目うの花	1	青梗菜と干しエビの塩炒め	南瓜煮洋風仕立て	1		1		1	
2	イカと大根の炒め煮	豚肉入り五目きんぴら	2	鶏じゃが	あさりと玉葱のんにい醤油	2		2		2	
1	二色豆(黒豆・白花豆)	小松菜の菜種和え	8	大豆のオリーブ炒め	ほうれん草のピーナッツ和え	8		8		8	
日			日			日		日		日	
火			火			火		火		火	

