

# 【1月】普通食献立表

## ★★ 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類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	牛肉と根菜の煮物	1月8日	サワラの磯辺焼き 大根煮	1月8日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ベジタブルソテー	1月8日	豚キムチ
1月1日	ひじきとこんにゃくの炒め煮 里芋の甲斐煮	1月9日	青菜のピーナッツ和え 昆布と豚肉の煮物	1月9日	ビビンバほうれん草 ぎのこのずき焼き煮	1月9日	キャベツのレモン酢和え じゃが芋としいだげの煮物
1月2日	チンゲン菜とカニカマの和え物	1月9日	マカロニサラダ	1月9日	たたきごぼう	1月9日	青菜と蒲鉾の和え物
金		金		金		金	
1月2日	ロールキャベツ(コンソメ風味)	1月9日	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1月9日	ビーフカレー	1月9日	タチウオの磯辺焼き ピーマンソテー
1月2日	白菜のおかか和え 系コンと鶏肉の煮物	1月9日	ほうれん草の辛子和え いわしつみれの炊き合せ	1月9日	ごぼうサラダ	1月9日	ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風
1月3日	れんこんのカレー炒め	1月9日	南瓜サラダ	1月9日	福神漬け	1月9日	こんにゃくの中華和え
土		土		土		土	
1月3日	中華丼	1月10日	カレーのみぞれ煮 味きゅうり	1月10日	エビ焼売	1月10日	チキンカツ
1月3日	ニラ饅頭	1月10日	だし巻き玉子	1月10日	インゲン	1月10日	山菜煮
1月3日	コーン春雨サラダ	1月10日	れんこん肉詰フライ インゲンのごま和え	1月10日	ツナマカロニサラダ	1月10日	チンゲン菜のしらす和え 野菜のクリーム煮
日		日		日		日	
1月4日	白身魚(シルバー)のマリネ	1月10日	チキンスターキ(レモン風味) 人参マリネ	1月10日	豚汁風煮 青菜の彩り和え	1月10日	豆サラダ(ドレッシング別添え)
1月4日	キャベツの塩炒め	1月11日	しろ菜のお浸し	1月11日	豚肉のオイスター炒め	1月11日	ブリの照焼き
1月4日	牛肉と大根の甘辛煮	1月11日	豆腐五目揚煮	1月11日	カニ風味酢の物	1月11日	キャベツのピリ辛漬け
1月4日	わかめの青汁サラダ	1月11日	バターコーン	1月11日	三種根菜つみれの炊き合せ	1月11日	ひじき煮
月		月		月		月	
1月5日	豚肉のマヨネーズ風炒め	1月11日	サケの塩焼き	1月11日	牛肉の味噌生姜煮	1月11日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
1月5日	春菊のおろし和え	1月12日	小松菜のおかか和え	1月12日	信田巻	1月12日	からし菜のごま炒め
1月5日	田舎煮	1月12日	フキと油揚げの炒り煮	1月12日	野菜の山椒風味炒め	1月12日	茄子のそぼろ煮
1月5日	きんぴら	1月12日	親子煮	1月12日	えのきのおろし和え	1月12日	和風サラダ(ドレッシング別添え)
火		火		火		火	
1月6日	アジのから揚げ甘酢あんかけ	1月12日	ジュシーハンバーグ	1月12日	肉団子のきのこあんかけ	1月12日	サワラの西京焼き
1月6日	田舎茄子	1月12日	塩枝豆	1月12日	スナップえんどう	1月12日	スナップえんどう
1月6日	マーボー豆腐	1月12日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	1月12日	さつま揚げの味噌炒め	1月12日	若竹煮
1月6日	筍の土佐煮	1月12日	大根のうま煮	1月12日	和風ポトフ	1月12日	ハムと玉葱の玉子とじ
水		水		水		水	
1月7日	ミートオムレツ	1月13日	サバの味噌煮	1月13日	アジのごま風味噌焼き	1月13日	ホイコーロー
1月7日	バジルポテト	1月13日	ほうれん草の柚子醤油和え	1月13日	花さつま	1月13日	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)
1月7日	スパゲティサラダ	1月13日	五目中着	1月13日	ほうれん草の三色和え	1月13日	南瓜とじゃこの煮物
1月7日	大豆のコンソメ煮	1月13日	鶏肉の野菜あんかけ	1月13日	肉野菜煮込み	1月13日	ごぼうのごまよじ
1月7日	梅春雨	1月13日	こんにゃくの辛味炒め	1月13日	柚子白和え	1月13日	柚子白和え
木		木		木		木	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月	煮込みハンバーグ	アカウオの生姜煮	1 牛井	ホッケの照焼き	1 サバのカレー煮	焼肉メンチ
1日	さつま芋サラダ	小松菜と揚げの煮浸し	2 小松菜の煮浸し	四色なます	2 人参マリネ	インゲン
5日	おふくろ煮	フキのおかか煮	2 鶏ごぼう	大焼売	9 ポテトサラダ	野菜の三杯酢
金	青菜の磯辺和え	豆腐のカニ風あんかけ	日 紅生姜	肉じゃが	日 けんちん煮	豚肉の炒め煮
			金	ほうれん草のごま和え	日 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ほうれん草の菜種和え
1月	鶏肉の味噌炒め	サバの照焼き	1 メバルの生姜煮	チキンピカタ	1 豚肉のにんにく味噌焼き	タチウオの幽庵焼き
1日	なめこ山菜和え	チンゲン菜のお浸し	月 味もやし	スパソテー	月 しば漬け	しぼ漬け
6日	野菜つみれの炊き合せ	れんこんの梅和え	2 しろ菜のお浸し	一夜漬(キャベツ・人参)	3 山菜煮	南瓜ソテー
土	ひじきサラダ	白菜とミンチの中華炒め	3 筑前煮	茄子の味噌炒め	0 ごぼうと竹輪の柳川風	肉豆腐
		わかめと蒲鉾の酢の物	日 コーン春雨サラダ	ミニ豆腐サンド	日 大根の生姜酢和え	小松菜の辛子和え
1月	白身魚(メル)の磯辺焼き	牛しぐれ煮	1 グリルハンバーグ	アジの塩焼き	1 イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)
1日	白菜の煮浸し		月 シャトー人参	大根煮	月 ビーマンソテー	バターコーン
7日	ピピンソテー	麩とえのきのさっと煮	2 チンゲン菜のごま和え	白菜のおかか和え	3 春菊のナムル	ジャーマンポテト
日	炒り鶏	おでん風煮物	4 厚揚げの五目炒め	麩と豚肉のチャンプルー	1 野菜炒め	カニ入りつみれの炊き合せ【11月～3月】
日	オクラのおかか和え	ういす豆	日 さつま芋の甘煮	切昆布と筍の煮物	日 白菜とさつま揚げの炒り菜	えのきのおろし和え
1月	すき焼き風メンチ	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	1 サケの南蛮漬け	ロールキャベツの炊き合せ		
1日	コールスローサラダ		月 三角いなり	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)		
8日	大豆のトマト煮	焼きそば	2 野菜ソテー	アサリ深川煮		
月	さつま芋のそぼろ煮	ふんわり玉子のエビあんかけ	5 大根の友禅和え	ひじきの梅和え		
日	ほうれん草のピーナツ和え	チンゲン菜の辛子和え	月			
1月	サワラのバター醤油焼き	牛肉とほうれん草の炒め物	1 豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め		
1日	そら豆ソテー		月 バジルポテト	京合せ		
9日	大根菜とじゃこの炒り煮	梅酢和え	2 高野の炊き合せ	鶏肉と里芋のカレー煮		
火	マーボー茄子	じゃが芋の旨煮	日 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	ピリ辛こんにゃく		
日	マカロニサラダ	小松菜のお浸し	火			
1月	ポークチャップ	ハヤシオムレツ	1 白身魚(ホキ)の梅香焼き	すき焼き風煮		
2日	ひじきとさつま揚げの煮物	インゲンソテー	月 花人参	ほうれん草とマグロフレークの和え物		
0日	煮合せ(里芋・がんも)	大豆大根	2 れんこんのじゃこ煮	ほっこり煮合せ		
水	フルーツポンチ	野菜のバジル炒め	7 豆腐の肉そぼろあんかけ	ごぼうとベーコンのソテー		
		きゃら露風	日 小松菜ともやしのナムル			
1月	サケとじゃが芋の旨つゆバター	青椒肉絲	1 あらびき肉団子	サワラの照焼き		
2日	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え)	焼き豆腐の煮奴	月 フキの煮物	カリフラワー甘酢和え		
1日	野菜の甘酢炒め	根菜の五目煮	2 白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜		
木	インゲンと竹輪の和え物	チンゲン菜のツナ和え	8 中華うま煮炒め	鶏じゃが		
			日 大根のカニ風味あんかけ	マーボー竹輪		

