

【1月】まごころ小町献立表

★★ 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	サワラの磯辺焼き	1月8日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	豚キムチ
1月1日	里芋の中華煮	昆布と豚肉の煮物	1月9日	きのこのすき焼き煮	じゃが芋としいたけの煮物
1月2日	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	1月10日	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物
1月3日	ロールキャベツ(コンソメ風味)	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1月11日	ビーフカレー	タチウオの磯辺焼き
1月4日	糸コンと鶏肉の煮物	ほうれん草の辛子和え	1月12日	ごぼうサラダ	さつま芋の肉じゃが風
1月5日	れんこんのカレー炒め	南瓜サラダ	1月13日	福神漬け	こんにゃくの中華和え
1月6日	中華丼	カレイのみぞれ煮	1月14日	エビ焼売	チキンカツ
1月7日	コーン春雨サラダ	だし巻き玉子	1月15日	豚汁風煮	野菜のクリーム煮
1月8日	梅ごぼう	インゲンのごま和え	1月16日	青菜の彩り和え	豆サラダ(ドレッシング別添え)
1月9日	白身魚(シルバー)のマリネ	チキンステーキ(レモン風味)	1月17日	豚肉のオイスター炒め	ブリの照焼き
1月10日	牛肉と大根の甘辛煮	しろ菜のお浸し	1月18日	カニ風味酢の物	豚大根
1月11日	わかめの青ジソサラダ	バターコーン	1月19日	ほうれん草の磯辺和え	じゃこピーマン
1月12日	豚肉のマヨネーズ風炒め	サケの塩焼き	1月20日	牛肉の味噌生姜煮	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
1月13日	田舎煮	親子煮	1月21日	野菜の山椒風味炒め	茄子のそぼろ煮
1月14日	きんぴら	炒り豆腐	1月22日	えきのおろし和え	和風サラダ(ドレッシング別添え)
1月15日	アジのから揚げ甘酢あんかけ	ジュシーハンバーグ	1月23日	肉団子のきのこあんかけ	サワラの西京焼き
1月16日	マーボー豆腐	大根のうま煮	1月24日	さつま揚げの味噌炒め	ハムと玉葱の玉子とじ
1月17日	筍の土佐煮	春菊のナムル	1月25日	白菜の辛子柚子和え	きのこのお浸し
1月18日	ミートオムレツ	サバの味噌煮	1月26日	アジのごま風味噌焼き	ホイコーロー
1月19日	大豆のコンソメ煮	鶏肉の野菜あんかけ	1月27日	肉野菜煮込み	パンパングーサラダ(ドレッシング別添え)
1月20日	梅春雨	こんにゃくの辛味炒め	1月28日	ごぼうのごまよごし	柚子白和え
1月21日			1月29日		
1月22日			1月30日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	煮込みハンバーグ	アカウオの生姜煮	1月1日	牛井	ホッケの照焼き	1月1日	サバのカレー煮	焼肉メンチ			
1月5日	おふくろ煮	鶏ごぼう	1月2日	小松菜の煮浸し	肉じゃが	1月2日	けんちん煮	豚肉の炒め煮			
1月8日	青菜の磯辺和え	豆腐のカニ風あんかけ	1月3日	紅生姜	ほうれん草のごま和え	1月3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11日	鶏肉の味噌炒め	サバの照焼き	1月4日	メバルの生姜煮	チキンピカタ	1月4日	豚肉のにんにく味噌焼き	タチウオの幽庵焼き			
1月15日	なめこ山菜和え	白菜とミンチの中華炒め	1月5日	筑前煮	茄子の味噌炒め	1月5日	ごぼうと竹輪の柳川風	肉豆腐			
1月18日	ひじきサラダ	わかめと蒲鉾の酢の物	1月6日	コーン春雨サラダ	ミニ豆腐サンド	1月6日	大根の生姜酢和え	小松菜の辛子和え			
1月21日	白身魚(メル)の磯辺焼き	牛しぐれ煮	1月7日	グリルハンバーグ	アジの塩焼き	1月7日	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)			
1月24日	炒り鶏	麩とえのきのさっと煮	1月8日	厚揚げの五目炒め	麩と豚肉のチャンプルー	1月8日	野菜炒め	ジャーマンポテト			
1月27日	オクラのおかか和え	うぐいす豆	1月9日	さつま芋の甘煮	切昆布と筍の煮物	1月9日	白菜とさつま揚げの炒り菜	えのきのおろし和え			
1月30日	すき焼き風メンチ	家常豆腐(ジャージャー豆腐)	1月10日	サケの南蛮漬け	ロールキャベツの炊き合せ	1月10日					
1月31日	さつま芋のそぼろ煮	焼きそば	1月11日	野菜ソテー	アサリ深川煮	1月11日					
2月3日	ほうれん草のピーナッツ和え	チンゲン菜の辛子和え	1月12日	大根の友禅和え	ひじきの梅和え	1月12日					
2月6日	サワラのバター醤油焼き	牛肉とほうれん草の炒め物	1月13日	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め	1月13日					
2月9日	マーボー茄子	じゃが芋の旨煮	1月14日	バジルポテト	鶏肉と里芋のカレー煮	1月14日					
2月12日	マカロニサラダ	小松菜のお浸し	1月15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	1月15日					
2月15日	ポークチャップ	ハヤシオムレツ	1月16日	白身魚(ホキ)の梅香焼き	すき焼き風煮	1月16日					
2月18日	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め	1月17日	れんこんのじゃこ煮	ほうれん草とマグロフレークの和え物	1月17日					
2月21日	フルーツポンチ	ぎゃら露風	1月18日	小松菜ともやしナムル	ごぼうとベーコンのソテー	1月18日					
2月24日	サケとじゃが芋の旨つゆバター	青椒肉絲	1月19日	あらびき肉団子	サワラの照焼き	1月19日					
2月27日	野菜の甘酢炒め	根菜の五目煮	1月20日	中華うま煮炒め	鶏じゃが	1月20日					
2月28日	インゲンと竹輪の和え物	チンゲン菜のツナ和え	1月21日	大根のカニ風味あんかけ	マーボー竹輪	1月21日					