

【1月】まごころ小町大献立表

★★ 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	1月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	1月8日	豚キムチ
1月2日	ひじきとこんにゃくの炒め煮	1月9日	青菜のピーナッツ和え	1月2日	ビビンバほうれん草	1月9日	キャベツのレモン酢和え
1月3日	里芋の中華煮	1月10日	昆布と豚肉の煮物	1月3日	ぎのこのすぎ焼き煮	1月10日	じゃが芋としいたけの煮物
1月4日	チンゲン菜とカニカマの和え物	1月11日	マカロニサラダ	1月4日	たたきごぼう	1月11日	青菜と蒲鉾の和え物
1月5日		1月12日		1月5日		1月12日	
1月6日	ロールキャベツ(コンソメ風味)	1月13日	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1月6日	ビーフカレー	1月13日	タチウオの磯辺焼き
1月7日	白菜のおかか和え	1月14日	ほうれん草の辛子和え	1月7日	ごぼうサラダ	1月14日	ブレンオムレツ
1月8日	糸コンと鶏肉の煮物	1月15日	いわしつみれの炊き合せ	1月8日	福神漬け	1月15日	さつま芋の肉じゃが風
1月9日	れんこんのカレー炒め	1月16日	南瓜サラダ	1月9日		1月16日	こんにゃくの中華和え
1月10日		1月17日		1月10日		1月17日	
1月11日	中華丼	1月18日	カレイのみぞれ煮	1月11日	エビ焼売	1月18日	チキンカツ
1月12日	コーン春雨サラダ	1月19日	だし巻き玉子	1月12日	ツナマカロニサラダ	1月19日	チンゲン菜のしらす和え
1月13日	梅ごぼう	1月20日	れんこん肉詰フライ	1月13日	豚汁風味煮	1月20日	野菜のクリーム煮
1月14日		1月21日	インゲンのごま和え	1月14日	青菜の彩り和え	1月21日	豆サラダ(ドレッシング別添え)
1月15日		1月22日		1月15日		1月22日	
1月16日	白身魚(シルバー)のマリネ	1月23日	チキンステーキ(レモン風味)	1月16日	豚肉のオイスター炒め	1月23日	ブリの照焼き
1月17日	キャベツの塩炒め	1月24日	しろ菜のお浸し	1月17日	カニ風味酢の物	1月24日	ひじき煮
1月18日	牛肉と大根の甘辛煮	1月25日	豆腐五目揚げ	1月18日	三種根菜つみれの炊き合せ	1月25日	豚大根
1月19日	わかめの青ジソサラダ	1月26日	バターコーン	1月19日	ほうれん草の磯辺和え	1月26日	じゃこピーマン
1月20日		1月27日		1月20日		1月27日	
1月21日	豚肉のマヨネーズ風炒め	1月28日	サケの塩焼き	1月21日	牛肉の味噌生姜煮	1月28日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
1月22日	春菊のおろし和え	1月29日	フキと油揚げの炒り煮	1月22日	信田巻	1月29日	からし菜のごま炒め
1月23日	田舎煮	1月30日	親子煮	1月23日	野菜の山椒風味炒め	1月30日	茄子のそぼろ煮
1月24日	きんぴら	1月31日	炒り豆腐	1月24日	えのきのおろし和え	1月31日	和風サラダ(ドレッシング別添え)
1月25日		1月1日		1月25日		1月1日	
1月26日	アジのから揚げ甘酢あんかけ	1月2日	ジュシーハンバーグ	1月26日	肉団子のきのこあんかけ	1月2日	サワラの西京焼き
1月27日	田舎茄子	1月3日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	1月27日	さつま揚げの味噌炒め	1月3日	若竹煮
1月28日	マーボー豆腐	1月4日	大根のうま煮	1月28日	和風ポトフ	1月4日	ハムと玉葱の玉子どじ
1月29日	筍の土佐煮	1月5日	春菊のナムル	1月29日	白菜の辛子柚子和え	1月5日	きのこのお浸し
1月30日		1月6日		1月30日		1月6日	
1月31日	ミートオムレツ	1月7日	サバの味噌煮	1月31日	アジのごま風味噌焼き	1月7日	ホイコーロー
1月1日	スパゲティサラダ	1月8日	五目巾着	1月1日	ほうれん草の三色和え	1月8日	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)
1月2日	大豆のコンソメ煮	1月9日	鶏肉の野菜あんかけ	1月2日	肉野菜煮込み	1月9日	南瓜とじゃこの煮物
1月3日	梅春雨	1月10日	こんにゃくの辛味炒め	1月3日	ごぼうのごまごし	1月10日	柚子白和え
1月4日		1月11日		1月4日		1月11日	
1月5日		1月12日		1月5日		1月12日	
1月6日		1月13日		1月6日		1月13日	
1月7日		1月14日		1月7日		1月14日	
1月8日		1月15日		1月8日		1月15日	
1月9日		1月16日		1月9日		1月16日	
1月10日		1月17日		1月10日		1月17日	
1月11日		1月18日		1月11日		1月18日	
1月12日		1月19日		1月12日		1月19日	
1月13日		1月20日		1月13日		1月20日	
1月14日		1月21日		1月14日		1月21日	
1月15日		1月22日		1月15日		1月22日	
1月16日		1月23日		1月16日		1月23日	
1月17日		1月24日		1月17日		1月24日	
1月18日		1月25日		1月18日		1月25日	
1月19日		1月26日		1月19日		1月26日	
1月20日		1月27日		1月20日		1月27日	
1月21日		1月28日		1月21日		1月28日	
1月22日		1月29日		1月22日		1月29日	
1月23日		1月30日		1月23日		1月30日	
1月24日		1月31日		1月24日		1月31日	
1月25日		1月1日		1月25日		1月1日	
1月26日		1月2日		1月26日		1月2日	
1月27日		1月3日		1月27日		1月3日	
1月28日		1月4日		1月28日		1月4日	
1月29日		1月5日		1月29日		1月5日	
1月30日		1月6日		1月30日		1月6日	
1月31日		1月7日		1月31日		1月7日	

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月	牛井	ホッケの照焼き	1月	サバのカレー煮	焼肉メンチ			
1月	さつま芋サラダ	フキのおかか煮	2月	小松菜の煮浸し	大焼売	2月	ポテトサラダ	野菜の三杯酢			
5日	おふくろ煮	鶏ごぼう	2日	紅生姜	肉じゃが	9日	けんちん煮	豚肉の炒め煮			
金	青菜の磯辺和え	豆腐のカニ風あんかけ	金		ほうれん草のごま和え	金	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月	メバルの生姜煮	チキンピカタ	1月	豚肉のにんにく味噌焼き	タチウオの幽庵焼き			
1月	なめこ山菜和え	れんこんの梅和え	2月	しろ菜のお浸し	一夜漬(キャベツ・人参)	3日	山菜煮	南瓜ソテー			
6日	野菜つみれの炊き合せ	白菜とミンチの中華炒め	3日	筑前煮	茄子の味噌炒め	0日	ごぼうと竹輪の柳川風	肉豆腐			
日	ひじきサラダ	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	土	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月	グリルハンバーグ	アジの塩焼き	1月	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)			
1月	ピピンソテー	麩とえのきのさっと煮	2月	チンゲン菜のごま和え	白菜のおかか和え	3日	春菊のナムル	ジャーマンポテト			
7日	炒り鶏	おでん風煮物	4日	厚揚げの五目炒め	麩と豚肉のチャンプルー	1日	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	うぐいす豆	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(ジャージャー豆腐)	1月	サケの南蛮漬け	ロールキャベツの炊き合せ						
1月	大豆のトマト煮	焼きそば	2月	ズバゲティ(ポリタン)	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)						
8日	さつま芋のそぼろ煮	ふわり玉子のエビあんかけ	5日	野菜ソテー	アサリ深川煮						
日	ほうれん草のピーナッツ和え	チンゲン菜の辛子和え	日	大根の友禅和え	ひじきの梅和え						
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月	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め						
1月	大根葉とじゃこの炒り煮	梅酢和え	2月	バジルポテト	京合せ						
9日	マーボー茄子	じゃが芋の旨煮	6日	高野の炊き合せ	鶏肉と里芋のカレー煮						
日	マカロニサラダ	小松菜のお浸し	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	ポークチャップ	ハヤシオムレツ	1月	白身魚(ホキ)の梅香焼き	すき焼き風煮						
2月	ひじきとさつま揚げの煮物	大豆大根	2月	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						
0日	煮合せ(里芋・がんも)	野菜のバジル炒め	7日	豆腐の肉そぼろあんかけ	ほっこり煮合せ						
日	フルーツポンチ	きやら露風	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	サケとじゃが芋の旨つゆバター	青椒肉絲	1月	あらびき肉団子	サワラの照焼き						
2月	柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え)	焼き豆腐の煮奴	2月	白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜						
1日	野菜の甘酢炒め	根菜の五目煮	8日	中華うま煮炒め	鶏じゃが						
日	インゲンと竹輪の和え物	チンゲン菜のツナ和え	日	大根のカニ風味あんかけ	マーボー竹輪						
木			木								