

【2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
2月1日	青椒肉絲 海老シューマイ あさりと玉葱の酒蒸し 切干大根煮	あんかけ中華オムレツ 緑ピーマンソテー ホワイトマカロニサラダ オクラソーセージ大豆ソテー コンニャクの中華和え	2月8日	鮭のごま風味焼き ぎやらぶき 海老ポテトサラダ がんもの含め煮 菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)	チキンスターキ(中華甘酢ソース) ブロッコリーソテー シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナのあっさり煮
2月2日	ブリの照焼き 甘酢蓮根 ツナの玉子とじ 鶏団子の炊き合わせ ほうれん草のごま和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め がんものかぶら蒸し風 イカの南蛮漬け風 ひじき煮	2月9日	チャプチェ キャベツとツナのレモン酢和え 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー	焼き餃子 大根しょうゆ漬 きんぴらごぼう 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草と湯葉の煮浸し
2月3日	和風メンチカツ オクラのおかか和え 小松菜と湯葉の煮浸し 糸コンと鶏肉の煮物 大根とウインナーのレモン酢和え	鮭の塩焼き 長芋の梅和え 南瓜と蓮根のハニーソース 菜の花と豚肉のカレー風味(2月-5月限定) 茄子のサレルノ風	2月10日	サバの甘酢あん風 しば漬 コーンと玉葱のおかか炒め 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え	豚肉の甘辛炒め(并) すき昆布煮 紅生姜
2月4日	サバのみりん干し焼き 人参のナムル 蒸し鶏のネギソース 四色豆腐 うずら豆	ハンバーグデミグラスソース バターコーン ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え	2月11日	鶏肉と里芋のカレー煮 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ あざりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風	あんこうのあっさり煮付け 大根つば漬 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め ほうれん草のベーコン和え
2月5日	鶏の唐揚げ 黄ピーマンソテー マカロニマリネサラダ あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のピーナッツ和え	サワラのもろみ焼き 蓮根の胡麻和え 牛蒡煮 じゃが芋と椎茸の煮物 青梗菜と干しエビの塩炒め	2月12日	えびクリームコロッケ インゲンソテー さつま芋の甘露煮 きのこのすき焼き風 ワカメの青ジソサラダ	牛肉のオイスター炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 チーズオムレツ 蓮根レモン漬
2月6日	牛肉のトマト煮 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ ピーマン炒め 小松菜の磯辺和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ベジタブルソテー 南蛮きんぴら風 大根と鶏もも肉の旨煮 きのこ生姜炒め	2月13日	チキン南蛮 ミックスピーマンソテー チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤)	海鮮チリソース炒め 豆腐の柚子あんかけ 豚肉とゴボウの生姜煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
2月7日	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 長芋とアスパラのお浸し 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のナムル ネギ入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 五目ひじき	2月14日	ブリのおろし煮 大根さくら漬 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め つきこんのおかか煮	味噌つくね ヤングコーンソテー ひじきとじゃが芋の煮物 ポークビーンズ 小松菜のおひたし

昼食		夕食		昼食		夕食	
2	煮込みハンバーグ	赤魚の塩麹焼き	2	あさりの深川煮(井)	豆腐おろしハンバーグ		
月	シャトー人参	白菜の煮浸し	月		三色和え		
1	ひじき入りだし巻き玉子	ピーマンとナスの炒め物	2	五目野菜の甘酢和え	コーンとツナのサラダ		
5	穴子と竹輪の柳川風	イカと野菜の煮物	2		キャベツと鶏肉の中華炒め		
日	ほうれん草の柚子和え	春雨サラダ	日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	小松菜とザーサイの炒め物		
木			木				
2	シーフードカレー	鶏肉の山賊焼き	2	チキンオムレツ	赤魚の煮付け		
月		ブロッコリーのベーコンソテー	月	緑ピーマンマリネ	インゲンソテー		
1	タマゴサラダ	干しエビと小松菜の中華風	2	さつま芋とレーズンの煮物	ほうれん草の辛子和え		
6		豚肉の炒め煮	3	海鮮ビーフン炒め	野菜のごま味噌煮		
日	福神漬	りんごのコンポート	日	きのこの白和え	牛蒡とベーコンのソテー		
金			金				
2	チキンカツ	鮭の粕漬け焼き	2	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)		
月	オクラの梅和え	二色和え	月		マカロニのペペロン風		
1	コーン春雨サラダ	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	2	味噌風味きんぴらごぼう	南瓜のいとし煮(30g)		
7	きのこの炒り豆腐	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	4	親子煮	はんぺんと野菜の田舎煮		
日	野菜のトマト炒め	キャベツと挽肉の玉子とじ	日	若竹煮	インゲンと若鶏の海苔和え		
土			土				
2	ハヤシオムレツ	八宝菜	2	牛しぐれ煮	サーモンフライ		
月	人参マリネサラダ		月		もやしのナムル		
1	南瓜煮	青菜炒め	2	だし巻き玉子	ワカメの明太子和え		
8	ヘルシーチンジャオ	ラタトゥイユ	5	味噌田楽	野菜炒め		
日	磯わかめ	柚子風味サラダ	日	ほうれん草の磯辺和え	切干大根と小松菜の煮物		
日			日				
2	家常豆腐	サバの味噌煮	2	あんことう木の子の四川風炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)		
月		きゅうり漬	月	刻み沢庵	赤ピーマンソテー		
1	竹の子のピリ辛炒め	オクラとコーンのおろし和え	2	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ		
9	ホタテと青菜の刻み炒め	高野豆腐のがめ煮	6	マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮		
日	枝豆とカニカマの煮物	和風りぼんパスタ	日	中華風春雨サラダ	フルーツ寒天		
月			月				
2	サワラの醤油幽庵焼き	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	2	韓国風焼肉炒め	サバの塩焼き		
月	茹でインゲン		月		しそ昆布		
2	三角しのだ	エノキ草の煮浸し	2	サウザンサラダ	カニ風味サラダ		
0	田舎煮	野菜のバジル炒め	7	肉じゃがカレー風味	筑前煮		
日	きくらげの酢の物	しっとり卵の花	日	ほうれん草のおかか和え	青菜の辛子胡麻和え		
火			火				
2	豚キムチ	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	2	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ		
月		ワカメの酢の物	月	梅春雨	人参のナムル		
2	油揚げとこんにゃくの白和え	きんぴら蓮根	2	こんにゃくきんぴら	りぼんパスタのクリーム煮		
1	さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮	8	ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物		
日	穴子と青菜のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え	日	チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め		
水			水				

