

【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 ★★

- 皆様に飽きがかこないよう、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
1月1日	とんかつ 青菜のナムル 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 ゴーンと玉葱のおかか炒め	鮭のごま風味焼き きのこきんぴら 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とし 大根の甘酢漬け	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 黄ピーマンマリネ 柚子風味サラダ チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え	豚しゃぶ 切干大根煮 鶏団子の炊き合わせ ワカメの土佐酢和え
1月2日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) ワカメのたらこ和え 人参と玉子の炊き合わせ マーボー春雨 小松菜の胡麻和え	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ぶきの二杯酢 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) ブロッコリーと人参のソテー 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	アリの西京焼き 蒟蒻と露のさやら煮 ゴーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 ひじき煮
1月3日	トマトオムレツ 人参マリネサラダ 厚揚げの煮物 チャーシュー野菜炒め 牛蒡の胡麻酢和え	ハンバーグ(おろしポン酢) もやしのナムル りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 ツナのあっさり煮	サバのおろし煮 きくらげの酢の物 きんぴら蓮根 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレレノ風	豚肉とアスパラのどり辛炒め 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え
1月4日	白身魚の天ぷら 枝豆のおかか和え 中華風春雨サラダ きのこの炒り豆腐(0) 竹輪と昆布の炒り煮	若鶏の利休焼き ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め チリ豆腐	鶏肉と里芋のカレー煮 マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 小松菜のおひたし	アジ白醤油風味焼き 山芋とアスパラのお浸し 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース
1月5日	豚肉の甘辛炒め じゃがバター 牛肉と根菜の煮物 しっとり卵の花	サバの照焼き ピーマンとナスの炒め物 海老シューマイ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	えびクリームコロッケ ほうれん草と湯葉の煮浸し さつまいもサラダ あさりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物	ハンバーグデミグラスソース バターゴーン ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え
1月6日	サワラの味噌幽庵焼き 大根漬 南瓜のいんど煮(30g) 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物	肉豆腐 枝豆とカニカマの煮物 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	韓国風焼肉炒め ほうれん草と湯葉の煮浸し インゲンのピーナッツ和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが うずら豆	ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが うずら豆
1月7日	豚キムチ インゲンときこの生姜風味 厚揚げの五目あんかけ ミックスビーンズ	赤魚の塩焼き ブロッコリーソテー 和風りぼんパスタ あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野菜・人参)	サワラの西京焼き 白菜の煮浸し じゃが芋のそぼろあんかけ ビーフン炒め きのこきんぴら	豚肉のマヨネーズ炒め だし巻き玉子 田舎煮 竹輪と野菜の胡麻よこし

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	油淋鶏	牛すきやき(井)	1月	白身魚フライ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1月	豚肉と青菜のたまご炒め	白身魚の甘酢あん			
1月	茹でブロッコリー		1月	インゲンソテー	しば漬	1月	じゃがバター	インゲンときのこの生姜風味			
1日	シェルマカロニのべベロン風	ぶろぶき大根	2日	大根とカニカマの煮物	ナスのトマトソース	2日	キャベツと鶏肉の華風炒め	竹の子と人参のおかか煮			
5日	野菜入りトマトビーンズ		2日	筍と玉子の中華風炒め	野菜のバジル炒め	9日	キャベツと鶏肉の華風炒め	ニラと豚肉の味噌炒め			
日	ツナの玉子とじ	紅生姜	日	ひじきとじゃが芋の煮物	小松菜と玉葱のツナ和え	日	ほうれん草のピーナッツ和え	山芋とアスパラのお浸し			
金			金			金					
1月	サバのみりん干し焼き	ポークトマト煮	1月	牛肉とインゲンの炒め物	サワラのもろみ焼き	1月	チキンカツ	あさりの深川煮(井)			
1月	三色和え		1月	ほうれん草の柚子和え	二色和え	3月	べベロンチーノマカロニ				
1日	肉シューマイ	マッシュサラダ	2日	イカと大根の炒め煮	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	30日	南瓜のいとこ煮(30g)	五目野菜の甘酢和え			
6日	小松菜と牛肉の炒め物	茄子と厚揚げの照り炒め	3日	りんごのコンポート	きのこの炒り豆腐(C)	0日	チャーシュー野菜炒め				
日	オクラと昆布のたくあんちらし	もやしとザーサイ炒め	土		キャベツと挽肉の玉子とじ	土	切干大根と小松菜の煮物	枝豆の白和え			
土			土			土					
1月	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	モウカの竜田揚げ	1月	シーフードカレー	豆腐と豚肉の中華炒め	1月	さんまのふっくら生姜煮	牛しぐれ煮			
1月	豆腐の柚子あんかけ	大根しょうゆ漬	1月	タマゴサラダ	じゃが芋の梅おかか	1月	ひじき煮				
1日	チーズオムレツ	ズッキーニとアスパラのソテー	2日	福神漬	鶏ゴボウ	3日	さつま芋のバター炒め	彩りしんじょう			
7日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	じゃが芋と椎茸の煮物	4日		ソーセージときのこのニンニク風味	1日	あさりと玉葱のにんにく醤油	カレー風味ソテー			
日		キャベツとツナのレモン酢和え	日			日	蓮根の梅和え	和風りぼんパスタ			
日			日			日					
1月	赤魚の粕漬け焼き	チキンステーキ(オニオンソース)	1月	ズッキーニとチキンのトマト煮	煮込みハンバーグ	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>					
1月	人参のナムル	赤ピーマンマリネ	1月	南瓜煮洋風仕立て	ヤングコーンソテー						
1日	油揚げの玉子炒め	海老ポテトサラダ	2日	野菜炒め	ほうれん草のおひたし						
8日	肉野菜炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	5日	蓮根の胡麻和え	ヘルシーチンジャオ						
1月	筍と山菜のきんぴら風	ほうれん草のベーコン和え	月		柚子風味サラダ						
月			月								
1月	豚肉とピーマンのペッパー炒め	カレイのムニエル トマトソース	1月	サバの味噌煮	ホイコーロー						
1月	里芋とこんにゃくの味噌煮	大豆のオリーブ炒め	1月	きのこ生姜炒め							
9日	彩り炒り豆腐	ホワイトマカロニサラダ	2日	オクラとコーンのおろし和え	竹の子のピリ辛炒め						
日	枝豆のおかか和え	南瓜のほっこり煮	6日	貝と青菜の刻み炒め	高野豆腐のがめ煮						
火		土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	日	磯わかめ	枝豆とカニカマの煮物						
火			火								
1月	さんまの塩焼き	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	1月	若鶏の利休焼き	海鮮チリソース炒め						
1月	白菜の中華マリネ	大根さくら漬	1月	大根つば漬							
2日	エノキ茸の煮浸し	チンゲン菜ともやしのナムル	2日	白菜の錦和え	大根の煮物洋風仕立て						
0日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	豆腐の和風煮	7日	ラタトゥイユ	炒り鶏						
日	すき昆布煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	7日	しっとり卵の花	さくらげの酢の物						
水			水								
1月	豚ちり鍋風	ブリの生姜煮	1月	赤魚の塩麹焼き	豚肉のジンギスカン風						
1月	甘酢蓮根	大根煮	1月	キャベツとハムの中華炒め							
2日	洋風けんちん煮	山芋のガーリック風味	2日	きんぴら蓮根	油揚げとこんにゃくの白和え						
1日	小松菜の胡麻和え	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	8日	イカの南蛮漬け風	大根と人参のそばろ煮						
日		きのこことちわの和風ソテー	日	小松菜とザーサイの炒め物	ほうれん草のおかか和え						
木			木								