

# 【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 男爵ポテトサラダ ゴーンと玉葱のおかか炒め	鮭のごま風味焼き ハムと玉葱の玉子とじ 大根の甘酢漬け	洋風ロールキャベツ(トマトソース) チキンクリームシチュー コンニャクの中中華和え	豚しゃぶ 切干大根煮 ワカメの土佐酢和え
金				
1月2日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 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) 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) 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	ブリの西京焼き 高野豆腐のがめ煮 ひじき煮
土				
1月3日	トマトオムレツ 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) 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 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレルノ風	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え
日				
1月4日	白身魚の天ぷら きのこの炒り豆腐(C) 竹輪と昆布の炒り煮	若鶏の利休焼き 野菜炒め チリ豆腐	鶏肉と里芋のカレー煮 中華うま煮炒め 小松菜のおひたし	アジ白醤油風味焼き きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース
月				
1月5日	豚肉の甘辛炒め 牛肉と根菜の煮物 しっとり卵の花	サバの照焼き 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 あざりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物	ハンバーグデミグラスソース ナスとイタリア野菜の塩炒め 枝豆の白和え
火				
1月6日	サワラの味噌幽庵焼き 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物	肉豆腐 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	韓国風焼肉炒め 根菜のカボナータ風 三色炒め煮	ほうれん草オムレツ 肉じゃが うずら豆
水				
1月7日	豚キムチ インゲンときこの生姜風味 ミックスビーンズ	赤魚の塩焼き あざりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	サワラの西京焼き ビーフン炒め きのこきんぴら	豚肉のマヨネーズ炒め 田舎煮 竹輪と野菜の胡麻よごし
木				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月5日 金	油淋鶏 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子とじ	牛すきやき(并) ふるふき大根 紅生姜	白身魚フライ 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 野菜のバジル炒め 小松菜と玉葱のツナ和え	1月29日 豚肉と青菜のたまご炒め キャベツと鶏肉の華風炒め ほうれん草のピーナツ和え	白身魚の甘酢あん ニラと豚肉の味噌炒め 山芋とアスパラのお浸し
1月6日 土	サバのみりん干し焼き 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし	ポークトマト煮 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め	1月23日 牛肉とインゲンの炒め物 イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート	サワラのもろみ焼き きのこの炒り豆腐(C) キャベツと挽肉の玉子とじ	1月30日 チキンカツ チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	あさりの深川煮(并) 五目野菜の甘酢和え 枝豆の白和え
1月7日 日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	モウカの竜田揚げ じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン酢和え	1月24日 シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬	豆腐と豚肉の中華炒め 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味	1月31日 さんまのふっくら生姜煮 あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え	牛しぐれ煮 カレー風味ソテー 和風りぼんパスタ
1月8日 月	赤魚の粕漬け焼き 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	チキンステーキ(オニオンソース) はんぺんと野菜の田舎煮 ほうれん草のベーコン和え	1月26日 ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 蓮根の胡麻和え	煮込みハンバーグ ヘルシーチンジャオ 柚子風味サラダ		
1月9日 火	豚肉とピーマンのペッパー炒め 彩り炒り豆腐 枝豆のおかか和え	カレイのムニエル トマトソース ホワイトマカロニサラダ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	1月27日 サバの味噌煮 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ	ホイコーロー 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物		
1月20日 水	さんまの塩焼き あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 豆腐の和風煮 イタリアン野菜とマカロニのサラダ	1月27日 若鶏の利休焼き ラダツイユ しっとり卵の花	海鮮チリソース炒め 炒り鶏 きくらげの酢の物		
1月21日 木	豚ちり鍋風 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え	ブりの生姜煮 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこちくわの和風ソテー	1月28日 赤魚の塩麹焼き イカの南蛮漬け風 小松菜とザーサイの炒め物	豚肉のジンギスカン風 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え		

