

【2月】小町(大)献立

★★ 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 | あんかけ中華オムレツ | 2月8日 | 鮭のごま風味焼き | チキンステーキ(中華甘酢ソース) |
| 木 | 海老シューマイ | ホワイトマカロニサラダ | 木 | 海老ポテトサラダ | シェルマカロニのペペロン風 |
| 2月2日 | あざりと玉葱の酒蒸し | オクラソーセージ大豆ソテー | 2月9日 | がんもの含め煮 | 野菜入りトマトビーンズ |
| 日 | 切干大根煮 | コンニャクの中華和え | 日 | 菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定) | ツナのあっさり煮 |
| 金 | ブリの照焼き | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め | 2月10日 | チャプチェ | 焼き餃子 |
| 2月3日 | ツナの玉子とじ | がんものかぶら蒸し風 | 2月11日 | キャベツとツナのレモン酢和え | きんぴらごぼう |
| 日 | 鶏団子の炊き合わせ | イカの南蛮漬け風 | 日 | 彩り炒り豆腐 | 野菜の柚子胡椒炒め |
| 土 | ほうれん草のごま和え | ひじき煮 | 土 | 青菜とコーンのソテー | ほうれん草と湯葉の煮浸し |
| 2月4日 | 和風メンチカツ | 鮭の塩焼き | 2月12日 | サバの甘酢あん風 | 豚肉の甘辛炒め(丼) |
| 日 | 小松菜と湯葉の煮浸し | 南瓜と蓮根のハニーソース | 日 | コーンと玉葱のおかか炒め | すき昆布煮 |
| 土 | 糸コンと鶏肉の煮物 | 菜の花と豚肉のカレー風味(2月-5月限定) | 土 | 小松菜と牛肉の煮物 | えのきのおろし和え |
| 2月5日 | 大根とウインナーのレモン酢和え | 茄子のサレルノ風 | 2月13日 | 鶏肉と里芋のカレー煮 | あんこうのあっさり煮付け |
| 日 | サバのみりん干し焼き | ハンバーグデミグラスソース | 日 | 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ | 油揚げの玉子とじ |
| 2月6日 | 蒸し鶏のネギソース | ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め | 2月14日 | あざりと野菜の煮物 | 肉野菜炒め |
| 日 | 四色豆腐 | 大根と人参のそぼろ煮 | 日 | 筍と山菜のきんぴら風 | ほうれん草のベーコン和え |
| 日 | うずら豆 | 枝豆の白和え | 2月15日 | えびクリームコロッケ | 牛肉のオイスター炒め |
| 2月7日 | 鶏の唐揚げ | サワラのもろみ焼き | 2月16日 | さつま芋の甘露煮 | 里芋とこんにゃくの味噌煮 |
| 日 | マカロニマリネサラダ | 牛蒡煮 | 日 | きのこのすき焼き風 | チーズオムレツ |
| 2月8日 | あざりとキャベツのミルク煮 | じゃが芋と椎茸の煮物 | 2月17日 | ワカメの青ジソサラダ | 蓮根レモン漬け |
| 月 | ほうれん草のピーナッツ和え | 青梗菜と干しエビの塩炒め | 月 | | |
| 2月9日 | 牛肉のトマト煮 | 洋風ロールキャベツ(コンソメ) | 2月18日 | チキン南蛮 | 海鮮チリソース炒め |
| 日 | 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ | 南蛮きんぴら風 | 日 | チンゲン菜ともやしナムル | 豆腐の柚子あんかけ |
| 火 | ピーマン炒め | 大根と鶏もも肉の旨煮 | 2月19日 | 洋風けんちん煮 | 豚肉とゴボウの生姜煮 |
| 2月10日 | 小松菜の磯辺和え | きのこ生姜炒め | 火 | 三色豆(白・緑・赤) | 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) |
| 2月11日 | つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け | 赤魚の粕漬焼き | 2月20日 | ブリのおろし煮 | 味噌つくね |
| 日 | 彩りしんじょう | ネギ入りだし巻き玉子 | 2月21日 | 肉詰めいなり | ひじきとじゃが芋の煮物 |
| 2月12日 | ミモザ風はんぺん温サラダ | 野菜の味噌炒め | 日 | 筍と玉子の中華風炒め | ポークビーンズ |
| 水 | ワカメのゴマ風味炒め | 五目ひじき | 水 | つきこんのおかか煮 | 小松菜のおひたし |

| | 昼食 | 夕食 | 昼食 | 夕食 |
|----|---------------|-------------------|----------------|-------------------|
| 2月 | 煮込みハンバーグ | 赤魚の塩麹焼き | あさりの深川煮(井) | 豆腐おろしハンバーグ |
| 1日 | ひじき入りだし巻き玉子 | ピーマンとナスの炒め物 | 2月 | 2月 |
| 5日 | 穴子と竹輪の柳川風 | イカと野菜の煮物 | 2日 | 2日 |
| 木 | ほうれん草の柚子和え | 春雨サラダ | 2日 | 2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 |
| 2月 | シーフードカレー | 鶏肉の山賊焼き | 2月 | 2月 |
| 1日 | タマゴサラダ | 干しエビと小松菜の中華風 | 2日 | 2日 |
| 6日 | 福神漬 | 豚肉の炒め煮 | 3日 | 3日 |
| 金 | | りんごのコンポート | 3日 | 3日 |
| | | | きのこの白和え | 牛蒡とベーコンのソテー |
| 2月 | チキンカツ | 鮭の粕漬け焼き | 2月 | 2月 |
| 1日 | コーン春雨サラダ | 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 | 2日 | 2日 |
| 7日 | 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日 | 4日 |
| 土 | 野菜のトマト炒め | キャベツと挽肉の玉子とじ | 4日 | 4日 |
| | | | 若竹煮 | 洋風ロールキャベツ(トマトソース) |
| 2月 | ハヤシオムレツ | 八宝菜 | 2月 | 2月 |
| 1日 | 南瓜煮 | 青菜炒め | 2日 | 2日 |
| 8日 | ヘルシーチンジャオ | ラタトゥイユ | 5日 | 5日 |
| 日 | 磯わかめ | 柚子風味サラダ | 5日 | 5日 |
| | | | ほうれん草の磯辺和え | 切干大根と小松菜の煮物 |
| 2月 | 家常豆腐 | サバの味噌煮 | 2月 | 2月 |
| 1日 | 竹の子のピリ辛炒め | オクラとコーンのおろし和え | 2日 | 2日 |
| 9日 | ホタテと青菜の刻み炒め | 高野豆腐のがめ煮 | 6日 | 6日 |
| 月 | 枝豆とカニカマの煮物 | 和風りぼんパスタ | 6日 | 6日 |
| | | | 中華風春雨サラダ | 炭火焼チキン(醤油ソース) |
| 2月 | サワラの醤油幽庵焼き | 蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) | 2月 | 2月 |
| 2日 | 三角しのだ | エノキ草の煮浸し | 2日 | 2日 |
| 0日 | 田舎煮 | 野菜のバジル炒め | 7日 | 7日 |
| 火 | きくらげの酢の物 | しっとり卵の花 | 7日 | 7日 |
| | | | ほうれん草のおかか和え | サバの塩焼き |
| 2月 | 豚キムチ | 白身魚の天ぷら 彩り中華ソース | 2月 | 2月 |
| 2日 | 油揚げとこんにゃくの白和え | きんぴら蓮根 | 2日 | 2日 |
| 1日 | さつま芋の煮しめ | イカと大根の炒め煮 | 8日 | 8日 |
| 日 | 穴子と青菜のおかか和え | 小松菜のピーナッツ和え | 8日 | 8日 |
| 水 | | | 8日 | 8日 |
| | | | チンゲン菜のツナ和え | 照焼ハンバーグ |
| | | | | りぼんパスタのクリーム煮 |
| | | | | 大根と椎茸の煮物 |
| | | | | ナスの味噌炒め |

