

# 【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 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め	鮭のごま風味焼き 豆腐の煮やっこ 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) 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) 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) 肉詰めいなり 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	ブリの西京焼き コーン春雨サラダ 高野豆腐のがめ煮 ひじき煮
1月3日	トマトオムレツ 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) 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	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 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 中華風春雨サラダ 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 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 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 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 さつま芋サラダ あさり野菜の炒め煮 春雨の酢の物	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリヤ野菜の塩炒め 枝豆の白和え
1月6日	サワラの味噌幽庵焼き 南瓜のいとこ煮(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 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 三色炒め煮	ほうれん草オムレツ キャベツのゴールドスローサラダ 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 ミックスピーンス	赤魚の塩焼き 和風りぼんパスタ あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	サワラの西京焼き じゃが芋のそばろあんかけ 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15日	油淋鶏 シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子とじ	牛すきやき(井) ふろふき大根 紅生姜	白身魚フライ 大根とカニカマの煮物 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 ナスのトマトソース 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 じゃがバター キャベツと鶏肉の華風炒め ほうれん草のピーナッツ和え	白身魚の甘酢あん 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 山芋とアスパラのお浸し	
1月16日	サバのみりん干し焼き 肉シューマイ 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 マッシュサラダ 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 ほうれん草の柚子和え 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 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 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 南瓜のいとこ煮(30g) 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(井) 五日野菜の甘酢和え 枝豆の白和え
1月17日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 豆腐の柚子あんかけ チーズオムレツ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	モウカの竜田揚げ ズッキーニとアスパラのソテー 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 じゃが芋の梅おかか 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 さつま芋のバター炒め あさりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え	牛しぐれ煮 彩りしんじょう カレー風味ソテー 和風りぼんバスタ
1月18日	赤魚の粕漬け焼き 油揚げの玉子炒め 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) 海老ポテトサラダ 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25日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	煮込みハンバーグ ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 柚子風味サラダ			
1月19日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 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 南瓜のほっこり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	1月26日	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ	ホイコーロー 竹の子のどり辛炒め 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物			
1月20日	さんまの塩焼き エノキ茸の煮浸し あさりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て すき昆布煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 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 白菜の錦和え ラダトゥイユ しっとり卵の花	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 きくらげの酢の物			
1月21日	豚ちり鍋風 甘酢蓮根 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え	ブリの生姜煮 山芋のガーリック風味 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 きんぴら蓮根 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 油揚げとこんにゃくの白和え 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え			

