

# 【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類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	アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	2月8日 グリルハンバーグ シヤトー人参 小松菜の煮浸し 系ゴンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)
2月2日	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが ういす豆	2月9日 アジの塩焼き(45) 四色豆腐 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け
2月3日	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ コールスローサラダ しろ菜のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	2月10日 ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え
2月4日	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナッツ和え	2月11日 アカウオの西京焼き(45) 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)
2月5日	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め ブルーソボンチ	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) きゃら露風	2月12日 すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロブレイクの和え物
2月6日	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのきと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	2月13日 白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 筍の土佐煮	あらびぎ肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ
2月7日	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	2月14日 栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 マーボー竹輪	サバのカレー煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め

	昼食	夕食	昼食	夕食		
2月1日	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	2月1日 肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮	2月1日 サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定] 親子煮 うずら豆		
2月6日	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 春菊のおかか和え	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りしんじょの炊き合せ(かに)[1月~3月] 白菜とさつま揚げの炒り菜	2月6日 ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	2月6日 ポークピーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとペーゴンの煮物 オクラの梅和え		
2月7日	アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え	2月7日 和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海煮 ピーマンと竹の子の炒め物	2月7日 白身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ		
2月8日	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セパレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	2月8日 ハ宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます	2月8日 ハムカツ ベジダブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物		
2月9日	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	2月9日 グリルチキン スパソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	2月9日 カレイの生姜煮 インゲンソテー じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナッツ和え		
2月20日	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え じゃが芋としいたけの煮物 きくらげ酢の物	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え マカロニトマトソテー 麻婆豆腐 ごま南瓜	2月20日 サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮	2月20日 他人丼 きのこのおひたし つぼ漬け		
2月21日	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45) 味きゅうり 大根サラダ(セパレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ビーフン炒め じゃこピーマン	2月21日 鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のバターソテー	2月21日 アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物		

