

【11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	
1	サバの味噌煮	1	ミートオムレツ	1	サワラの西京焼(45)	1	煮込みハンバーグ
1	法蓮草の柚子醤油和え	1	塩枝豆	1	そら豆ソテー	1	若竹煮
月	五目巾着	月	ごぼうと蓮根の甘酢和え	月	若竹煮	月	さつま揚げの味噌炒め
1	鶏肉の野菜あんかけ	8	大根のうま煮	8	ハムと玉葱の玉子とし	8	おふくろ煮
日	筍の土佐煮	日	春菊のナムル	日	きのこのおひたし	日	白菜の辛子柚子和え
金		金		金		金	
1	チキンステーキ(醤油)	1	えび焼売	1	ホイコーロ	1	アカウオの生姜煮(45)
1	バジルポテト	1	小松菜の胡麻和え	1	インゲン	1	インゲン
月	スパゲティサラダ	月	田舎なす	月	バンバンジーサラダ	月	法蓮草の三色和え
2	三種根菜つみれの炊き合せ	9	麻婆豆腐	9	南瓜とじゃこの煮物	9	肉野菜煮込み
日	じゃこピーマン	日	こんにゃくの辛味炒め	日	豆腐のかに風あんかけ	日	ごぼうのごまよごし
土		土		土		土	
1	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	1	豚キムチ	1	アジの胡麻風味噌焼き	1	肉団子のきのこあんかけ
1		1		1	小松菜と揚げの煮浸し	1	さつま芋サラダ
月	ピピンバ法蓮草	月	キャベツのレモン酢和え	月	フキのかか煮	月	和風ポトフ
3	きのこのすき焼き煮	10	大豆のコンソメ煮	10	鶏ごぼう	10	青菜の磯辺和え
日	たたきごぼう	日	青菜と蒲鉾の和え物	日	柚子白和え	日	
日		日		日		日	
1	アジのスパイス焼き(50)	1	味噌つくね	1	ポークチャップ	1	サバの照焼き(45)
1	ベジタブルソテー	1	ピーマンソテー	1	なめこ山菜和え	1	チンゲン菜のおひたし
月	春菊のおろし和え	月	信田巻	月	野菜つみれ炊き合せ	月	レンコンの梅和え
4	茄子のそぼろ煮	1	野菜の山椒風味炒め	1	わかめと蒲鉾の酢の物	1	白菜とミンチの中華炒め
日	フキの煮物	日	法蓮草とハムのマリーネ	日		日	ひじきサラダ
月		月		月		月	
1	チキンカツ	1	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	1	牛しぐれ煮
1	山菜煮	1	花さつま	1	白菜の煮浸し	1	コーン春雨サラダ
月	大根のえびあんかけ	月	ツナマカロニサラダ	月	ピピンバソテー	月	おでん風煮物
5	野菜のクリーム煮	1	豚汁風煮	1	肉じゃが	1	つぐいす豆
日	豆サラダ	1	小松菜のかか和え	1	インゲンと竹輪の和え物	1	
火		火		火		火	
1	ブリの照焼き(50)	1	豚肉のオイスター炒め	1	すき焼き風メンチ	1	カレーのみぞれ煮
1	キャベツのピリ辛漬け	1		1	コールスローサラダ	1	きのこソテー
月	ひじき煮	月	カニ風味酢の物	月	豆腐の和風煮	月	焼きそば
6	豚大根	1	豆腐五目揚煮	1	ほっこり煮合せ	1	ふんわり玉子のえびあんかけ
日	梅春雨	1	法蓮草の菜種和え	1	オクラのかか和え	1	チンゲン菜の辛子和え
水		水		水		水	
1	ビーフカレー	1	タチウオの磯辺焼き	1	サワラのバター醤油焼き(45)	1	豚肉とタケノコの炒め煮
1		1	ごぼうサラダ	1	キャベツの塩炒め	1	梅酢和え
月	和風サラダ	月	チンゲン菜のソテー	月	大豆のトマト煮	月	じゃが芋の旨煮
7		1	さつま芋の肉じゃが風	1	マーボーナス	1	もやしと小松菜のナムル
日	福神漬け	1	こんにゃくの中華和え	1	和風スパゲティ	1	
木		木		木		木	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1 1 月 1 5 日	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんも) フルーツポンチ	太刀魚のスパイス焼き(45) インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きゃら露風	金	1 1 月 2 2 日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	金	1 1 月 2 9 日	豚肉の中華風炒め かに焼売 人参煮 白菜の生姜和え だし巻き玉子 麻婆豆腐 さつま芋の煮しめ ごま南瓜 小松菜のナムル
1 1 月 1 6 日	ハヤシオムレツ ピースソテー 麩とえのきのさつと煮 さつま芋のそぼろ煮 法蓮草のピーナッツ和え	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え	土	1 1 月 2 3 日	1 1 月 2 3 日	土	1 1 月 3 0 日	グラタンカツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 シーザーサラダ 鮭じゃがバター きくらげの酢の物 チキンカレー 福神漬け
1 1 月 1 7 日	チキンピカタ スパソテー 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	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	日	1 1 月 2 4 日	1 1 月 2 4 日	日		
1 1 月 1 8 日	メバルの生姜煮(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)	グリルハンバーグ シヤトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	月	1 1 月 2 5 日	1 1 月 2 5 日	月		
1 1 月 1 9 日	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンブルー 切昆布と竹の子の煮物	火	1 1 月 2 6 日	1 1 月 2 6 日	火		
1 1 月 2 0 日	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	ロールキャベツの炊き合せ からし菜のゴマ炒め ごぼうと竹輪の柳川風 さつま芋の甘煮	水	1 1 月 2 7 日	1 1 月 2 7 日	水		
1 1 月 2 1 日	豚肉の生姜焼き レンゴンのじゃこ煮 けんちん煮 中華ドレサラダ(セパレート)	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ 鶏肉と里芋のカレー煮 春雨とハムのソテー	木	1 1 月 2 8 日	1 1 月 2 8 日	木		

