

【10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	他人井		サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	アジの梅煮(50)		チキンオムレツ
0				0	キャベツの塩炒め		そら豆ソテー
月	きのこのおひたし		海老いなり	月	小松菜の煮浸し		法蓮草のナムル
1			さつま芋の肉じゃが風	8	じゃが芋の旨煮		おでん風煮物
日	つば漬け		フキの青煮	日	ミニ焼売		焼きそば
月				月			
1	アカウオの照焼き(45)		鶏のチャンチャン焼き	1	チャプチェ		鮭のバター醤油風味(50)
0	グリーンアスパラ			0			味ぎゅうり
月	レンコンのじゃこ煮		若芽の生姜酢和え	月	チンゲン菜とカニカマの和え物		大根のあんかけ
2	牛肉と大根の甘辛煮		ふわふわ豆腐あんかけ	9	キャベツとウインナーのカレー炒め		三色つみれの炊き合わせ
日	白菜の和え物		法蓮草のバターソテー	日	豆サラダ		中華わかめ和え
火				火			
1	豚すき		タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1	太刀魚の照焼(40)		牛とじ煮
0				0	白菜の生姜和え		
月	ジャンボ餃子		筍きんぴら	月	三角いなり		マッシュサラダ
3	じゃが芋としいたけの煮物		鶏ミンチとフキの炒め煮	1	れんこんと鶏団子のトマトあん		ホタテ入り五目煮
日	もやしと小松菜のナムル		コーンとツナのサラダ	0	かぼちゃソテー		法蓮草とマグロフレークの和え物
水				水			
1	カニ玉あんかけ		鶏団子の豆乳煮	1	鶏肉と野菜の山賊炒め		いわしハンバーグ(甘酢ソース)
0				0			
月	オクラの胡麻和え		南瓜煮	月	春菊のナムル		じゃが芋ベーコン炒め
4	五目巾着の炊き合せ		野菜のカレー炒め	1	ふんわり玉子のえびあんかけ		ママーナス
日	フルーツみつ豆		法蓮草のおひたし	日	大根とツナのサラダ		若芽と蒲鉾の酢の物
木				木			
1	冷しゃぶ風		白身魚(ホキ)のちろみ焼き(45)	1	タコキャベツカツ		チキンステーキ(レモン風味)
0			ヤングコーンソテー	0	ほうれん草の錦和え		シャトー人参
月	キャベツのピリ辛漬け		鶏大豆	月	きんぴら		チンゲン菜ときのこのソテー
5	野菜のクリーム煮		海鮮しんじょの炊き合せ	1	さつま芋のケチャップ煮		姫高野の炊き合せ
日	ひじきの梅和え		柚子大根	2	インゲンと竹輪の和え物		枝豆とカニカマの煮物
金				金			
1	サワラの幽庵焼き(45)		ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉と舞茸の生姜焼き		サワラの塩焼き(40)
0	法蓮草の辛子和え		人参マリネ	0			青菜のピーナッツ和え
月	若芽としらすの酢の物		豆腐のあんかけ	月	切干とベーコンの煮物		一夜漬け(白菜・昆布)
6	茄子と厚揚げの照り炒め		田舎煮	1	中華炒め		じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
日	ミモザサラダ(セパレート)		小松菜の磯和え	3	ひじきとさつま揚げの煮物		豆腐の柚子あんかけ
土				土			
1	豚肉とえのきのトマトソース炒め		えびカツ	1	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)		ごぼう入り鶏団子煮
0			チンゲン菜のソテー	0	ベジタブルサラダ		インゲン
月	中華風春雨サラダ		黒豆	月	茄子の味噌炒め		大根葉とじゃこの炒り煮
7	がんものみぞれ煮		豚汁風煮	1	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め		野菜の甘酢炒め
日	春菊のおひたし		さつま芋のバター炒め	4	さつま芋と切昆布の煮物		マカロニソテー
日				日			

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 ナスのおろし煮 こんにゃくきんぴら	カレイのみぞれ煮(45) オクラのかか和え 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	10月22日	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	10月29日	ジューシーハンバーグ ベジダブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 大根とカニカマの胡麻酢和え	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 鮭じゃが 昆布豆			
10月16日	アジの南蛮漬け(60) 春菊のおかか和え 肉じゃが 金時煮豆	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	10月23日	豚肉のにんにく醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 大根炊き 小松菜の辛子和え	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 シーザーサラダ(セパレート)	10月30日	ブリの生姜煮 アスパラソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら	ハヤシライス ミモザサラダ(セパレート) りんごのシロップ漬け			
10月17日	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン	アカウオの磯辺焼き(45) つば漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	10月24日	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	牛肉とインゲンの炒め物 ごま白和え カレービーフン炒め 昆布の佃煮	10月31日	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜			
10月18日	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	10月25日	鶏肉のチリソース炒め かぼちゃソテー しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	焼肉メンチ 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)[10月~12月] 小松菜の柚子和え						
10月19日	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え	白身魚(メル)の蒲焼き(45) 味もやし 肉詰めしいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	10月26日	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とし ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え						
10月20日	黒メバルの煮付け(45) フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人参)	中華オムレツ パセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー 大根サラダ	10月27日	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル						
10月21日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ	サンマの山賊焼き(50) 人参煮(銀杏) 麩とえのきのさっと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー	10月28日	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め						

