

【7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
7月1日	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め	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	サバの咖喱煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ
7月2日	法蓮草の胡麻和え	ミニ豆腐サンド	マーボー竹輪	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
7月3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	7月10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(枝豆)[7月~9月] 白菜とさつま揚げの炒り菜
7月4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	7月11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
7月5日	サンマのしぐれ煮 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)	7月12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
7月6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 法蓮草とマグロフレークの和え物	7月13日 かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋の咖喱煮 小松菜のナムル	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜
7月7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	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	7月14日 豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター ぎくらげ酢の物	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
7月1日	自身魚(メル)のバジル焼き(45) 梅ごぼう	鶏肉のチリソース炒め	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ	7月1日	鮭のバター醤油風味(50) 味きゅうり	チャプチェ
5日	大根サラダ(セバレート) ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋のレモン煮 ビーフン炒め	2 若芽の生姜酢和え 2 ふわふわ豆腐あんかけ	2 レンコンのじゃこ煮 2 牛肉と大根の甘辛煮	2 9日	大根の鶏そぼろあんかけ 三色つみれの炊き合わせ	チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウィンナーのカレー炒め
日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	日 法蓮草のバターソテー	白菜の和え物	日	中華わかめ和え	豆サラダ
7月1日	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え	7月1日	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 豚すき	7月1日	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え
6日	インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	季節のしょうまい(枝豆)[7~9月限定] 親子煮	2 3日	2 筍きんぴら 3 鶏ミンチとフキの炒め煮	2 3日	マッシュサラダ ホタテ入り五目煮	三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん
月	昆布の佃煮	うずら豆	日 日	コーンとツナのサラダ	日 日	法蓮草とマグロフレークの和え物	かぼちゃソテー
7月1日	ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け	ポークビーンズ	7月1日	鶏団子の豆乳煮	7月1日	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め
7日	ニラ玉あんかけ がんもの含め煮	蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物	2 4日	2 南瓜煮 4 野菜のカレー炒め	2 4日	じゃが芋のベーコン炒め マーボーナス	青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ
火	白菜の和え物	オクラの梅和え	日 日	法蓮草のおひたし	日 日	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ
7月1日	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ	自身魚(シルバー)のマリネ(60)	7月1日	自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー	7月1日	冷しゃぶ風	
8日	小松菜の柚子和え 北海煮	法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮	2 5日	2 鶏大豆 5 海鮮しんじょの炊き合せ	2 5日	キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮	
水	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	日 日	柚子大根	日 日	ひじきの梅和え	
7月1日	八宝菜	ハムカツ	7月1日	ハンバーグデミグラスソース	7月1日	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え	
9日	からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ	ベントブルソテー 青菜の磯辺和え	2 6日	2 豆腐のあんかけ 6 田舎煮	2 6日	若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め	
木	大根なます	枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	日 日	日 小松菜の磯和え	日 日	茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート)	
7月1日	グリルチキン スパソテー	カレイの生姜煮 インゲンソテー	7月1日	えびカツ チンゲン菜のソテー	7月1日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	
2日	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め	2 2日	2 黒豆 7 豚汁風煮	2 2日	中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮	
0日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	日 日	日 さつま芋のバター炒め	日 日	春菊のおひたし	
金	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	7月1日	チキンオムレツ	7月1日	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め	
7月1日	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人井	2 8日	2 そら豆ソテー 8 法蓮草のナムル	2 8日	小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮	
2日	海老いなり	きのこのおひたし	日 日	日 おでん風煮物	日 日	焼きそば	
日	さつま芋の肉じゃが風	つぼ漬け	土	土	土	ミニ焼売	
土	フキの青煮						

