

# 【3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
3月1日	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき	3月8日	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)
木	筍きんぴら	ジャンボ餃子	3月9日	マッシュサラダ	白菜の生姜和え
	鶏ミンチとフキの炒め煮	鮭じゃがバター	3月10日	ホダテ入り五目煮	三角いなり
	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	3月11日	法蓮草とマグロフレークの和え物	れんこんと鶏団子のトマトあん
			3月12日		インゲンと竹輪の和え物
3月13日	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	3月13日	いわしハンバーグ	鶏肉と野菜の山賊炒め
3月14日	南瓜煮	オクラの胡麻和え	3月14日	味きゅうり	
3月15日	野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	3月15日	じゃが芋ベーコン炒め	青菜のおひたし
3月16日	法蓮草のおひたし	ブルーソムツ豆	3月16日	マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ
3月17日			3月17日	菜の花の和え物【2月～6月限定】	大根とツナのサラダ
3月18日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	3月18日	チキンスターキ(レモン風味)	イカカツ
3月19日	ヤングコーンソテー		3月19日	シャトー人参	ほうれん草の錦和え
3月20日	鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	3月20日	チンゲン菜ときのこのソテー	きんぴら
3月21日	海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	3月21日	姫高野の炊き合せ	さつま芋のケチャップ煮
3月22日	柚子大根	ひじきの梅和え	3月22日	枝豆とカニカマの煮物	かぼちゃソテー
3月23日			3月23日		
3月24日	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	3月24日	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き
3月25日	人参マリネ	法蓮草の辛子和え	3月25日	青菜のピーナッツ和え	
3月26日	豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物	3月26日	一夜漬け(白菜・昆布)	切干とベーコンの煮物
3月27日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	3月27日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め
3月28日	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セパレート)	3月28日	たたきごぼう	ひじきとさつま揚げの煮物
3月29日			3月29日		
3月30日	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	3月30日	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)
3月31日	チンゲン菜のソテー		3月31日	インゲン	ベジタブルサラダ
4月1日	黒豆	中華風春雨サラダ	4月1日	大根菜とじゃこの炒り煮	茄子の味噌炒め
4月2日	豚汁風煮	がんものみぞれ煮	4月2日	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め
4月3日	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	4月3日	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物
4月4日			4月4日		
4月5日	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	4月5日	カレイのみぞれ煮(45)	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
4月6日	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	4月6日	花人参	
4月7日	法蓮草のナムル	小松菜の煮浸し	4月7日	四色豆腐	三色炒め煮
4月8日	おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	4月8日	豚肉のオイスター炒め	カレービーファン炒め
4月9日	焼きそば	ミニ焼売	4月9日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのかか和え
4月10日			4月10日		
4月11日	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	4月11日	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬け(60)
4月12日	梅ごぼう		4月12日	ひじきとハムの酢の物	大根のあんかけ
4月13日	大根の鶏そぼろあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物	4月13日	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	肉じゃが
4月14日	三色つみれの炊き合わせ	キャベツとウインナーのカレー炒め	4月14日	ソナのあっさり煮	金時煮豆
4月15日	中華わかめ和え	豆サラダ	4月15日		
4月16日			4月16日		

	昼食	夕食		昼食	夕食		
3月15日	アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	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	3月15日	牛肉とインゲンの炒め物 法蓮草のおひたし ナスのおろし煮 昆布の佃煮	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	3月15日	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
3月16日	親子丼 菜の花の胡麻和え[2月~6月限定] 南瓜サラダ	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	3月16日	グラタンカツ かぼちゃソテー 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(かに)[1月~3月] 小松菜の柚子和え	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	3月16日	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セパレート) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物
3月17日	白身魚(ホキ)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	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	3月17日	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 オクラの梅和え	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 チンゲン菜の胡麻和え	3月17日	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 たたきごぼう
3月18日	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 りんごシロップ漬け	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)	3月18日	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	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) 里芋の中華煮(リニューアル) 小松菜の磯和え		
3月19日	ホッケの山賊焼き(45) 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	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	3月19日	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 春雨とハムのソテー	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		
3月20日	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	サバのトマト煮 菜の花のかか和え[2月~6月限定] ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	3月20日	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	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		
3月21日	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)	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	3月21日	ハヤシライス ミモザサラダ(セパレート) 福神漬け	ブリの生姜煮 アスパラソテー 三色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら		

