

【1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月1日	ブリの照焼き(50) 大根なます 小松菜の柚子和え 蕨合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 黒豆	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら げんちん煮 ポテトサラダ	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	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
1月2日	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しる菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆	ジューシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ナスの浸し
1月3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 小松菜の辛子和え	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) りんごシロップ漬け	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが煮 シーザーサラダ	ブリの生姜煮 かぼちゃソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら
1月4日	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	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	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	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
1月5日	焼肉メンチ アスパラソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りんじよの炊き合せ(か)【1月~3月】 麩とえのきのさっと煮	鶏肉のチリソース炒め しる菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 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	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ
1月6日	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ソナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	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 れんこんのごま和え	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ
1月7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) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	自身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	サンマの山賊焼き	豚肉のオイスター炒め	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)
1月5日	キャベツの塩炒め	マカロニトマトソテー	しる菜の和え物		1月2日	きのこソテー
火	牛肉と大根の甘辛煮	パンパンジーサラダ(セバレート)	2 ひじき煮	カニ風味酢の物	2	しる菜のかか和え
	ワカメの青ジソサラダ	じゃが芋としいたけの煮物	2 豚大根	黒豆がんと	9日	ほっこり煮合せ
		インゲンの胡麻和え	日 梅春雨	法蓮草の菜種和え	日	豆腐の柚子あんかけ
			火		火	チンゲン菜の辛子和え
1月1日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	1 ピーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1 サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮
1月6日	フキと油揚げの炒り煮	バターコーン	月	ごぼうサラダ	月	キャベツの塩炒め
水	親子煮	青菜の彩り和え	2 和風サラダ(セバレート)	ブレンオムレツ	3	大豆のトマト煮
	きんぴら	田舎煮	3	さつま芋の肉じゃが風	0日	マーボーナス
		炒り豆腐	日 福神漬け	こんにゃくの中華和え	日	法蓮草のピーナッツ和え
			水		水	
1月1日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	1 サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1	鶏肉の味噌炒め
1月7日	法蓮草の柚子醤油和え	塩枝豆	月	そら豆ソテー	月	ハヤシオムレツ
木	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2	黒酢入り春雨サラダ	3	インゲンソテー
	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	4	おふくろ煮	1日	ひじきとさつま揚げの煮物
	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	日	きのこのおひたし	日	煮合わせ(里芋・がんと)
			木		木	フルーツポンチ
						きゃら露風
1月1日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	1 ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)		
1月8日	バジルポテト	小松菜の胡麻和え	月	小松菜と揚げの煮浸し		
金	スパゲティサラダ	田舎なす	2	春菊のおひたし		
	豆腐しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐	5日	南瓜とじゃこの煮物		
	じゃこピーマン	筍の土佐煮	日	豆腐のかに風あんかけ		
			金			
1月1日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1 アジの胡麻風味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ		
1月9日	ヒビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え	月	インゲン		
土	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	2	フキのかか煮		
	ただきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	6日	鶏ごぼう		
			土	柚子白和え		
1月1日	アジのスパイス焼き(50)	味噌つくね	1 ポークチャップ	サバの照焼き(45)		
1月2日	ベジダブルソテー	山菜煮	月	チンゲン菜のおひたし		
0日	大根の生姜酢和え	信田巻	2	なめこ山菜和え		
日	茄子のそぼろ煮	野菜の山椒風味炒め	7日	野菜つみれ炊き合せ		
	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリネ	日	若芽と蒲鉾の酢の物		
			日			
1月1日	チキンカツ	自身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1 自身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮		
1月2日	キャベツとイカのソテー	花さつま	月	白菜の煮浸し		
1月8日	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	2	ヒビンバソテー		
月	肉野菜煮込み	豚汁風煮	8日	肉じゃが		
	豆サラダ	小松菜のかか和え	月	うぐいす豆		

