

【10月】まごころ小町献立表

★★ 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	
10月1日	他人丼	10月1日	サバの野菜入り甘酢煮(60)	10月8日	アジの梅煮(50)	10月8日	チキンオムレツ
	きのこのおひたし		さつま芋の肉じゃが風		じゃが芋の旨煮		法蓮草のナムル
	つば漬け		フキの青煮		ミニ焼売		焼きそば
10月2日	アカウオの照焼き(45)	10月2日	鶏のチャンチャン焼き	10月9日	チャプチェ	10月9日	鮭のバター醤油風味(50)
	牛肉と大根の甘辛煮		若芽の生姜酢和え		キャベツとウインナーのカレー炒め		大根のあんかけ
	白菜の和え物		法蓮草のバターソテー		豆サラダ		中華わかめ和え
10月3日	豚すき	10月3日	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	10月10日	太刀魚の照焼(40)	10月10日	牛とじ煮
	じゃが芋としいたけの煮物		鶏ミンチとフキの炒め煮		三角いなり		ホタテ入り五目煮
	もやしと小松菜のナムル		コーンとツナのサラダ		かぼちゃソテー		法蓮草とマグロフレークの和え物
10月4日	カニ玉あんかけ	10月4日	鶏団子の豆乳煮	10月11日	鶏肉と野菜の山賊炒め	10月11日	いわしハンバーグ(甘酢ソース)
	オクラの胡麻和え		野菜のカレー炒め		春菊のナムル		マーボーナス
	フルーツみつ豆		法蓮草のおひたし		大根とツナのサラダ		若芽と蒲鉾の酢の物
10月5日	冷しゃぶ風	10月5日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	10月12日	タコキャベツカツ	10月12日	チキンステーキ(レモン風味)
	野菜のクリーム煮		鶏大豆		さつま芋のケチャップ煮		チンゲン菜ときのこのソテー
	ひじきの梅和え		柚子大根		インゲンと竹輪の和え物		枝豆とカニカマの煮物
10月6日	サワラの幽庵焼き(45)	10月6日	ハンバーグデミグラスソース	10月13日	豚肉と舞茸の生姜焼き	10月13日	サワラの塩焼き(40)
	茄子と厚揚げの照り炒め		田舎煮		中華炒め		じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
	ミモザサラダ(セパレート)		小松菜の磯和え		ひじきとさつま揚げの煮物		豆腐の柚子あんかけ
10月7日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	10月7日	えびカツ	10月14日	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	10月14日	ごぼう入り鶏団子煮
	中華風春雨サラダ		豚汁風煮		小松菜と厚揚げのピリ辛炒め		野菜の甘酢炒め
	春菊のおひたし		さつま芋のバター炒め		さつま芋と切昆布の煮物		マカロニソテー
10月8日		10月8日		10月15日		10月15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	カレイのみぞれ煮(45)	10月15日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	10月15日	ジューシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ			
	ナスのおろし煮	豚肉のオイスター炒め		豚じゃが	切干大根煮		鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが			
	こんにゃくきんぴら	チンゲン菜と干しエビの塩炒め		春雨とハムのソテー	ツナとキャベツの炒め物		大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆			
10月16日	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	10月16日	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)	10月16日	ブリの生姜煮	ハヤシライス			
	肉じゃが	ひじきとハムの酢の物		大根炊き	里芋のそぼろ煮		大根のうま煮	ミモザサラダ(セバレート)			
	金時煮豆	ツナのあっさり煮		小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セバレート)		蓮根きんぴら	りんごのシロップ漬け			
10月17日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	10月17日	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物	10月17日	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ			
	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物		じゃが芋のコンソメ煮	カレービーフン炒め		キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物			
	スパゲティイタリアン	切昆布煮		きのこソテー	昆布の佃煮		フキの煮物	小松菜の炒り菜			
10月18日	海鮮チリ炒め	親子丼	10月18日	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ						
	蓮根と里芋のおかか煮	しろ菜の胡麻和え		野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み						
	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ		三杯酢和え	小松菜の柚子和え						
10月19日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	10月19日	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め						
	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮		ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮						
	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え		オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え						
10月20日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	10月20日	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)						
	マーボー春雨	豚肉のカレーソテー		フルーツみつ豆(寒天入り)	豚肉とタケノコの炒め煮						
	一夜漬け(キャベツ・人参)	大根サラダ		小松菜の磯和え	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	サンマの山賊焼き(50)	10月21日	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風						
	けんちん煮	ナスの挽肉炒め		さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮						
	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー		枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め						