

【7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) 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	チキン南蛮 茄子の味噌炒め 一夜漬け(キャベツ・人参)	栗かぼちゃコロッケ 豚肉の炒め煮 マーボー竹輪	サバのカレー煮(50) ポテトサラダ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
7月2日	グリルハンバーグ 系コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	太刀魚の幽庵焼き(45) 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し
7月3日	アジの塩焼き(45) 筈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	牛肉とエリンギの炒め煮 野菜炒め 春菊のおかか和え	イタリアンオムレツ 法蓮草の磯辺和え 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 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) 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	アカウオの煮付 酢豚風炒め さつま芋サラダ	チキンステーキ(塩) ナスとピーマンの味噌炒め しろ菜の胡麻和え
7月5日	サンマのしぐれ煮 けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	照焼つくね 豚肉入り五目ぎんびら 二色和え	鮭大根(60) 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 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 バジルポテト 法蓮草とマグロフレークの和え物	かに焼売 鶏肉と里芋のカレー煮 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) いり鶏 筍の土佐煮	あらびき肉団子 中華うま煮炒め 冬瓜のカニあんかけ【6月～9月】	豚肉の中華風炒め 鮭じゃがバター ぎくらげ酢の物	帆立風味カツ 麻婆豆腐 ごま南瓜

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
7月	白身魚(メル)のバジル焼き(45)	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)	7月	鮭のバター醤油風味(50)	チャブチユ
1日	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2 若芽の生姜酢和え	2 牛肉と大根の甘辛煮	2日	大根の鶏そぼろあんかけ	キャベツとウインナーのカレー炒め
5日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	2日	法蓮草のバターソテー	9日	中華わかめ和え	豆サラダ
7月	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	7月	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	7月	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)
1日	インゲンのかか和え	親子煮	2月	鶏ミンチとフキの炒め煮	2月	ホタテ入り五目煮	三角いなり
6日	昆布の佃煮	うずら豆	3日	コーンとツナのサラダ	3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	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	7月	鶏団子の豆乳煮	7月	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め
1日	ニラ玉あんかけ	かぼちゃとベーコンの煮物	2月	野菜のカレー炒め	2月	マーボナス	青菜のおひたし
7日	白菜の和え物	オクラの梅和え	4日	法蓮草のおひたし	4日	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ
火			火		火		
7月	和風おろしハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	7月	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	7月	冷しゃぶ風	
1日	北海道	茄子のそぼろ煮	2月	鶏大豆	2月	野菜のクリーム煮	
8日	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	5日	柚子大根	5日	ひじきの梅和え	
水			水		水		
7月	八宝菜	ハムカツ	7月	ハンバーグデミグラスソース	7月	サワラの幽庵焼き(45)	
1日	からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え	2月	田舎煮	2月	茄子と厚揚げの照り炒め	
9日	大根なます	里芋の煮物	6日	小松菜の磯和え	6日	ミモザサラダ(セバレート)	
木			木		木		
7月	グリルチキン	カレイの生姜煮	7月	えびカツ	7月	豚肉とえのきのトマトソース炒め	
2日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	2月	豚汁風煮	2月	中華風春雨サラダ	
0日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	7日	さつま芋のバター炒め	7日	春菊のおひたし	
金			金		金		
7月	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	7月	チキンオムレツ	7月	アジの梅煮(50)	
2日	さつま芋の肉じゃが風	きのこのおひたし	2月	法蓮草のナムル	2月	じゃが芋の旨煮	
1日	フキの青煮	つば漬け	8日	焼きそば	8日	ミニ焼売	
土			土		土		

