

【11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	
1	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	鶏肉の野菜あんかけ		大根のうま煮	1	ハムと玉葱の玉子とじ		おふくろ煮
1	筍の土佐煮		春菊のナムル	8	きのこのおひたし		白菜の辛子柚子和え
金				金			
1	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	スパゲティサラダ		麻婆豆腐	1	バンバンジーサラダ		肉野菜煮込み
2	じゃこピーマン		こんにゃくの辛味炒め	9	豆腐のかに風あんかけ		ごぼうのごまよごし
日				日			
土				土			
1	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ		豚キムチ	1	アジの胡麻風味噌焼き		肉団子のきのこあんかけ
1	きのこのすき焼き煮		大豆のコンソメ煮	1	鶏ごぼう		さつま芋サラダ
3	たたきごぼう		青菜と蒲鉾の和え物	0	柚子白和え		青菜の磯辺和え
日				日			
1	アジのスパイス焼き(50)		味噌つね	1	ポークチャップ		サバの照焼き(45)
1	茄子のそぼろ煮		野菜の山椒風味炒め	1	なめこ山菜和え		白菜とミンチの中華炒め
4	フキの煮物		法蓮草とハムのマリネ	1	わかめと蒲鉾の酢の物		ひじきサラダ
月				月			
1	チキンカツ		白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)		牛しぐれ煮
1	野菜のクリーム煮		豚汁風煮	1	肉じゃが		コーン春雨サラダ
5	豆サラダ		小松菜のかか和え	2	インゲンと竹輪の和え物		うぐいす豆
火				火			
1	ブリの照焼き(50)		豚肉のオイスター炒め	1	すき焼き風メンチ		カレイのみぞれ煮
1	豚大根		カニ風味酢の物	1	ほっこり煮合せ		焼きそば
6	梅春雨		法蓮草の菜種和え	3	オクラのかか和え		チンゲン菜の辛子和え
水				水			
1	ビーフカレー		タチウオの磯辺焼き	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	和風サラダ		さつま芋の肉じゃが風	1	マーボーナス		じゃが芋の旨煮
7	福神漬け		こんにゃくの中華和え	4	和風スパゲティ		もやしと小松菜のナムル
木				木			

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
11月15日	鶏肉の味噌炒め	太刀魚のスパイス焼き(45)	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	すき焼き風煮	豚肉の中華風炒め	かに焼売
金	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め	バジルポテト	野菜の甘酢炒め	麻婆豆腐	さつま芋の煮しめ
	フルーツポンチ	きゃら露風	法蓮草とマグロフレークの和え物	ごぼうとベーコンのソテー	ごま南瓜	小松菜のナムル
11月16日	ハヤシオムレツ	青椒肉絲	あらびき肉団子	サワラの照焼	グラタンカツ	チキンカレー
土	さつま芋のそぼろ煮	根菜の五目煮	中華うま煮炒め	いり鶏	鮭じゃがバター	シーザーサラダ
	法蓮草のピーナッツ和え	チンゲン菜のツナ和え	大根のカニ風味あんかけ	マーボー竹輪	きくらげの酢の物	福神漬け
11月17日	チキンピカタ	ホッケの照焼き(45)	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ		
日	茄子の味噌炒め	鶏じゃが	ポテトサラダ	豚肉の炒め煮		
	ミニ豆腐サンド	法蓮草の胡麻和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	法蓮草の菜種和え		
11月18日	メバルの生姜煮(45)	グリルハンバーグ	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)		
月	筑前煮	糸コンの五目炒め	さつま芋の彩り煮	肉豆腐		
	柚子ドレサラダ(セパレート)	ひじきの梅和え	小松菜の辛子和え	かぼちゃソテー		
11月19日	牛丼	アジの塩焼き(45)	イタリアンオムレツ	鶏肉のチリソース炒め		
火	チンゲン菜の炒り菜	麩と豚肉のチャンプルー	法蓮草の磯辺和え	野菜炒め		
	紅生姜	切昆布と竹の子の煮物	白菜とさつま揚げの炒り菜	えのきのおろし和え		
11月20日	サケの南蛮漬け(60)	ロールキャベツの炊き合せ	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付		
水	野菜ソテー	ごぼうと竹輪の柳川風	ナスとピーマンの味噌炒め	酢豚風炒め		
	大根の友禅和え	さつま芋の甘煮	しろ菜の胡麻和え	南瓜とハムのサラダ		
11月21日	豚肉の生姜焼き	まぐろハンバーグ	鮭大根(60)	照焼つくね		
木	けんちん煮	鶏肉と里芋のカレー煮	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら		
	中華ドレサラダ(セパレート)	春雨とハムのソテー	青菜のおひたし	二色和え		