

【3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
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	鶏ミンチとフキの炒め煮	鮭じゃがバター	木	ホタテ入り五目煮	三角いなり
3月2日	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	3月9日	法蓮草とマグロフレークの和え物	インゲンと竹輪の和え物
3月3日	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	3月10日	いわしハンバーグ	鶏肉と野菜の山賊炒め
3月4日	野菜のカレー炒め	オクラの胡麻和え	3月11日	マーボーナス	青菜のおひたし
3月5日	法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	3月12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6日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	3月13日	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ
3月7日	鶏大豆	野菜のクリーム煮	3月14日	チンゲン菜ときのこのソテー	さつま芋のケチャップ煮
3月8日	柚子大根	ひじきの梅和え	3月15日	枝豆とカニカマの煮物	かぼちゃソテー
3月9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16日	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き
3月10日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	3月17日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め
3月11日	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セパレート)	3月18日	たたきごぼう	ひじきとさつま揚げの煮物
3月12日	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	3月19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13日	豚汁風煮	中華風春雨サラダ	3月20日	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め
3月14日	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	3月21日	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物
3月15日	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	3月22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
3月16日	法蓮草のナムル	じゃが芋の旨煮	3月23日	豚肉のオイスター炒め	カレービーフン炒め
3月17日	焼きそば	ミニ焼売	3月24日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのかか和え
3月18日	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	3月25日	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬け(60)
3月19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	3月26日	ひじきとハムの酢の物	肉じゃが
3月20日	中華わかめ和え	豆サラダ	3月27日	ツナのあっさり煮	金時煮豆
3月21日			3月28日		
3月22日			3月29日		
3月23日			3月30日		
3月24日			3月31日		

	昼食	夕食	昼食	夕食			
3月15日	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ	3月2日 牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	3月29日	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め	2日 ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮		糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
木	切昆布煮	スパゲティイタリアン	2日 昆布の佃煮	きのこソテー		小松菜の炒り菜	フキの煮物
			木				
3月16日	親子丼	海鮮チリ炒め	3月2日 グラタンカツ	鶏肉のチリソース炒め	3月30日	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
	菜の花の胡麻和え【2月～6月限定】	蓮根と里芋のおかか煮	2日 大豆とソーセージのトマト煮込み	野菜ソテー		里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
金	南瓜サラダ	チンゲン菜と揚げの炒り菜	3日 小松菜の柚子和え	三杯酢和え		チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
			金				
3月17日	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮	3月2日 韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	3月31日	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね
	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮	2日 さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物		昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め
土	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え	4日 オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え		たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ
			土				
3月18日	中華オムレツ	黒メバルの煮付け(45)	3月2日 太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮			
	豚肉のカレーソテー	マーボー春雨	2日 豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮			
日	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	5日 法蓮草のナムル	小松菜の磯和え			
			日				
3月19日	ホッケの山賊焼き(45)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	3月2日 豚チリ鍋風	海鮮八宝菜			
	ナスの挽肉炒め	けんちん煮	2日 南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物			
月	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ	6日 春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え			
			月				
3月20日	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	3月2日 タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ			
	切干大根煮	豚じゃが	2日 鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮			
火	ツナとキャベツの炒め物	豆腐の柚子あんかけ	7日 昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え			
			火				
3月21日	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き	3月2日 ハヤシライス	ブリの生姜煮			
	里芋のそぼろ煮	大根炊き	2日 ミモザサラダ(セパレート)	大根のうま煮			
水	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え	8日 福神漬け	蓮根きんぴら			
			水				

