

【2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
2月1日	アジの胡麻風味噌焼き	ポークチャップ	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)
木	白菜とミンチの中華炒め	なめこ山菜和え	糸コンの五目炒め	筑前煮
	ひじきサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セパレート)
	エネルギー 347kcal 塩分 1.1g	エネルギー 325kcal 塩分 0.7g	エネルギー 353kcal 塩分 1.0g	エネルギー 301kcal 塩分 1.0g
2月2日	牛しぐれ煮	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)	アジの塩焼き(45)	チキンカレー
2月2日	豆腐と野菜の含め煮	肉じゃが	麩と豚肉のチャンプルー	シーザーサラダ(セパレート)
2月2日	小松菜のおひたし	うぐいす豆	南瓜サラダ	福神漬け
金				
2月3日	黒メバルの生姜煮(45)	塩ダレメンチ	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)
2月3日	焼きそば	ほっこり煮合せ	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー
2月3日	チンゲン菜の辛子和え	豆腐の柚子あんかけ	れんこんの生姜炒め	チンゲン菜のソナ和え
土				
2月4日	豚肉とタケノコの炒め煮	サワラのバター醤油焼き(45)	アカウオの西京焼き(45)	豚肉の生姜焼き
2月4日	じゃが芋の旨煮	マーボーナス	けんちん煮	さつま芋の煮しめ
2月4日	もやしと小松菜のナムル	法蓮草のピーナッツ和え	春雨とハムのソテー	中華ドレサラダ(セパレート)
日				
2月5日	ハヤシオムレツ	鶏肉の味噌炒め	すき焼き風煮	サワラの照焼
2月5日	野菜のバジル炒め	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜の甘酢炒め	バジルポテト
2月5日	フルーツポンチ	きゃら落風	ごぼうとベーコンのソテー	法蓮草とマグロブレイクの和え物
月				
2月6日	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	あらびき肉団子
2月6日	ホタテ入り五目煮	さつま芋のそぼろ煮	いり鶏	中華うま煮炒め
2月6日	小松菜の柚子和え	和風スパゲティ	筍の土佐煮	大根のカニあんかけ
火				
2月7日	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮	栗かぼちゃコロッケ	サバのカレー煮(50)
2月7日	鶏じゃが	茄子の味噌炒め	豚肉の炒め煮	ポテトサラダ
2月7日	法蓮草の胡麻和え	ミニ豆腐サンド	マーボー竹輪	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
水				

	昼食	夕食	昼食	夕食		
2月15日 木	太刀魚の幽庵焼き(45)	豚肉のにんにく味噌焼き	2月2日 肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	3月1日	
	肉豆腐	さつまいもの彩り煮	2月2日 インゲンのかか和え	親子煮		
	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し	2月2日 昆布の佃煮	うずら豆		
2月16日 金	牛肉とエリンギの炒め煮	イタリアンオムレツ	2月2日 ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	3月2日	
	野菜炒め	法蓮草の磯辺和え	2月3日 ニラ玉あんかけ	かぼちゃとベーゴンの煮物		
	春菊のおかか和え	白菜とさつまいもの炒り菜	3月3日 若芽と蒲鉾の酢の物	オクラの梅和え		
2月17日 土	アカウオの煮付	チキンステーキ(塩)	2月4日 和風おろしハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	3月3日	
	酢豚風炒め	ナスとピーマンの味噌炒め	2月4日 北海煮	茄子のそぼろ煮		
	さつまいもサラダ	しろ菜の胡麻和え	2月4日 ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ		
2月18日 日	照焼つくね	鮭大根(60)	2月5日 八宝菜	ハムカツ		
	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋のナポリタン風	2月5日 からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え		
	二色和え	青菜のおひたし	2月5日 大根なます	里芋の煮物		
2月19日 月	かに焼売	牛丼	2月6日 グリルチキン	カレイの生姜煮		
	鶏肉と里芋のカレー煮	チンゲン菜の炒り菜	2月6日 野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物		
	小松菜のナムル	紅生姜	2月6日 ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え		
2月20日 火	豚肉の中華風炒め	帆立風味カツ	2月7日 サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼		
	じゃが芋としいたけの煮物	麻婆豆腐	2月7日 さつまいもの肉じゃが風	きのこのおひたし		
	きくらげ酢の物	ごま南瓜	2月7日 フキの青煮	つぼ漬け		
2月21日 水	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	2月8日 鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)		
	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2月8日 若芽の生姜酢和え	牛肉と大根の甘辛煮		
	フルーツポンチ	じゃこピーマン	2月8日 法蓮草のバターソテー	白菜の和え物		

