

【7月】まごころ小町大献立表

★★ 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
7月1日	ホッケの照焼き(45) 大焼売 鶏じゃが	チキン南蛮 一夜漬(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮	サバのカレー煮(50) ポテトサラダ 高野の炊き合せ
7月2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
7月3日	アジの塩焼き(45) 白菜のかか和え 麩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	7月10日 牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 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 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] 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 切昆布と竹の子の煮物 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(60) スパゲティイタリアン 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	7月11日 アカウオの煮付 青菜と蒲鉾の和え物 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 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え
7月5日	サンマのしぐれ煮 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き レンゴンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	7月12日 照焼つくね サウザンサラダ(セパレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 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 インゲンと竹輪の和え物 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 豆腐の肉まぼろあんかけ 法蓮草とマグロブレイクの和え物	7月13日 かに焼売 だし巻き玉子 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	自身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 小松菜の炒り菜 いり鶏 筍の土佐煮	あらびき肉団子 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	7月14日 豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター きくらげ酢の物	帆立風味カツ 竹の子と人参のおかか煮 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)	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ
1日	大根サラダ(セバレート)	さつま芋のレモン煮	2 若芽の生姜酢和え	レンコンのじゃこ煮	2 大根の鶏そぼろあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物
5日	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2 ふわふわ豆腐あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮	9 三色つみれの炊き合わせ	キャベツとウインナーのカレー炒め
日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	日 法蓮草のバターソテー	白菜の和え物	日 中華わかめ和え	豆サラダ
日			日		日	
7月	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	7 タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき	7 牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)
1日	インゲンのかか和え	季節のしゅまい(枝豆)[7~9月限定]	2 筍きんぴら	ジャンボ餃子	3 マッシュサラダ	三角いなり
6日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	親子煮	3 鶏ミンチとフキの炒め煮	じゃが芋としいたけの煮物	0 ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん
日	昆布の佃煮	うずら豆	日 コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	日 法蓮草とマグロフレークの和え物	かぼちゃソテー
月			月		月	
7月	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	7 鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	7 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	蓮根きんぴら	2 ぜんまいと竹輪の煮物	オクラの胡麻和え	3 じゃが芋のベーコン炒め	青菜のおひたし
7日	がんもの含め煮	かぼちゃとベーコンの煮物	4 野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	1 マーボナス	ふんわり玉子のえびあんかけ
日	白菜の和え物	オクラの梅和え	日 法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	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 白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風		
1日	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮	2 鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け		
8日	北海煮	茄子のそぼろ煮	5 海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮		
日	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	日 柚子大根	ひじきの梅和え		
水			水			
7月	八宝菜	ハムカツ	7 ハンバーグデミグラスソース	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 豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物		
9日	チーズオムレツ	枝豆腐の炊き合せ	6 田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め		
日	大根なます	里芋の煮物	日 小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セバレート)		
木			木			
7月	グリルチキン	カレイの生姜煮	7 えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め		
2日	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボ炒め	2 黒豆	中華風春雨サラダ		
0日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	7 豚汁風煮	がんものみぞれ煮		
日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	日 さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし		
金			金			
7月	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	7 チキンオムレツ	アジの梅煮(50)		
2日	ツナとキャベツの炒め物	きのこのおひたし	2 法蓮草のナムル	小松菜の煮浸し		
1日	さつま芋の肉じゃが風	つば漬け	8 おでん風煮物	じゃが芋の旨煮		
日	フキの青煮		日 焼きそば	ミニ焼売		
土			土			

