

【2月】小町(大)献立

★★ 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)
2月2日	レンコンの梅和え	なめこ山菜和え	小松菜の煮浸し	しろ菜のおひたし
2月3日	白菜とミンチの中華炒め	野菜つみれ炊き合せ	豚コンの五目炒め	筑前煮
2月4日	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)
2月5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6日	コーンとツナのサラダ	ビビンバソテー	白菜のかか和え	シーザーサラダ(セパレート)
2月7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	福神漬け
2月8日	小松菜のおひたし	うぐいす豆	南瓜サラダ	
2月9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10日	焼きそば	しろ菜のかか和え	切昆布と竹の子の煮物	三角いなり
2月11日	ふんわり玉子のえびあんかけ	ほっこり煮合せ	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー
2月12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
2月13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14日	梅酢和え	大豆のトマト煮	京合せ	レンコンのじゃこ煮
2月15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16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)
2月17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18日	大豆大根	ひじきとさつま揚げの煮物	インゲンと竹輪の和え物	バジルポテト
2月19日	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんも)	野菜の甘酢炒め	豆腐の肉そぼろあんかけ
2月20日	ブルーソボンチ	きやら露風	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
2月21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22日	焼き豆腐の煮奴	麩とえのきのさっと煮	小松菜の炒り菜	白菜のレモン酢和え
2月23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24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
2月25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26日	大焼売	一夜漬け(キャベツ・人参)	野菜の三杯酢	ポテトサラダ
2月27日	鶏じゃが	茄子の味噌炒め	豚肉の炒め煮	高野の炊き合せ
2月28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

	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15日	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)
2月16日	木	オクラの胡麻和え	大根の友禅和え	2月16日	インゲンのかか和え	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]
2月17日	木	肉豆腐	さつまいもの彩り煮	2月17日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	親子煮
2月18日	木	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し	2月18日	昆布の佃煮	うずら豆
2月19日	木			2月19日		
2月20日	木	牛肉とエリンギの炒め煮	イタリアンオムレツ	2月20日	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークピーンズ
2月21日	木	じゃが芋のコンソメ煮	法蓮草の磯辺和え	2月21日	ニラ玉あんかけ	蓮根きんぴら
2月22日	木	野菜炒め	彩りしんじょの炊き合せ(かに)[1月~3月]	2月22日	がんもの含め煮	かぼちゃとベーコンの煮物
2月23日	木	春菊のおかか和え	白菜とさつまいもの炒り菜	2月23日	若芽と蒲鉾の酢の物	オクラの梅和え
2月24日	木			2月24日		
2月25日	金	アカウオの煮付	チキンステーキ(塩)	2月25日	和風おろしハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ(60)
2月26日	金	青菜と蒲鉾の和え物	ナスとピーマンの味噌炒め	2月26日	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮
2月27日	金	酢豚風炒め	枝豆がんも	2月27日	北海煮	茄子のそぼろ煮
2月28日	金	さつまいもサラダ	しろ菜の胡麻和え	2月28日	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ
2月29日	金			2月29日		
2月30日	土	照焼つくね	鮭大根(60)	2月30日	ハ宝菜	ハムカツ
2月31日	土	サウザンサラダ(セパレート)	竹の子と人参のおかか煮	2月31日	からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え
2月32日	土	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋のナポリタン風	2月32日	チーズオムレツ	枝豆腐の炊き合せ
2月33日	土	二色和え	青菜のおひたし	2月33日	大根なます	里芋の煮物
2月34日	土			2月34日		
2月35日	土	かに焼売	牛丼	2月35日	グリルチキン	カレイの生姜煮
2月36日	土	だし巻き玉子	チンゲン菜の炒り菜	2月36日	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め
2月37日	土	鶏肉と里芋のカレー煮	紅生姜	2月37日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物
2月38日	土	小松菜のナムル		2月38日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え
2月39日	土			2月39日		
2月40日	土	豚肉の中華風炒め	帆立風味カツ	2月40日	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼
2月41日	土	白菜の生姜和え	マカロニトマトソース	2月41日	海老いなり	きのこのおひたし
2月42日	土	じゃが芋としいたけの煮物	麻婆豆腐	2月42日	さつまいもの肉じゃが風	
2月43日	土	きくらげ酢の物	ごま南瓜	2月43日	フキの青煮	つぼ漬け
2月44日	土			2月44日		
2月45日	土	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	2月45日	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)
2月46日	土	大根サラダ(セパレート)	さつまいものレモン煮	2月46日	若芽の生姜酢和え	レンコンのじゃこ煮
2月47日	土	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2月47日	ふわふわ豆腐あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮
2月48日	土	フルーツポンチ	じゃこピーマン	2月48日	法蓮草のパターンソテー	白菜の和え物
2月49日	土			2月49日		
2月50日	土			2月50日		

