

【10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	
10月1日	他人丼	10月1日	サバの野菜入り甘酢煮(60)	10月1日	アジの梅煮(50)	10月1日	チキンオムレツ
10月2日	きのこのおひたし	10月2日	ツナとキャベツの炒め物	10月2日	小松菜の煮浸し	10月2日	法蓮草のナムル
10月3日	つば漬け	10月3日	さつま芋の肉じゃが風	10月3日	じゃが芋の旨煮	10月3日	おでん風煮物
10月4日		10月4日	フキの青煮	10月4日	ミニ焼売	10月4日	焼きそば
10月5日		10月5日		10月5日		10月5日	
10月6日	アカウオの照焼き(45)	10月6日	鶏のチャンチャン焼き	10月6日	チャプチェ	10月6日	鮭のバター醤油風味(50)
10月7日	レンコンのじゃこ煮	10月7日	若芽の生姜酢和え	10月7日	チンゲン菜とカニカマの和え物	10月7日	大根のあんかけ
10月8日	牛肉と大根の甘辛煮	10月8日	ふわふわ豆腐あんかけ	10月8日	キャベツとウインナーのカレー炒め	10月8日	三色つみれの炊き合わせ
10月9日	白菜の和え物	10月9日	法蓮草のバターソテー	10月9日	豆サラダ	10月9日	中華わかめ和え
10月10日		10月10日		10月10日		10月10日	
10月11日	豚すき	10月11日	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	10月11日	太刀魚の照焼(40)	10月11日	牛とじ煮
10月12日	ジャンボ餃子	10月12日	荀きんぴら	10月12日	三角いなり	10月12日	マッシュサラダ
10月13日	じゃが芋としいたけの煮物	10月13日	鶏ミンチとフキの炒め煮	10月13日	れんこんと鶏団子のトマトあん	10月13日	ホタテ入り五目煮
10月14日	もやしと小松菜のナムル	10月14日	コーンとツナのサラダ	10月14日	かぼちゃソテー	10月14日	法蓮草とマグロフレークの和え物
10月15日		10月15日		10月15日		10月15日	
10月16日	カニ玉あんかけ	10月16日	鶏団子の豆乳煮	10月16日	鶏肉と野菜の山賊炒め	10月16日	いわしハンバーグ(甘酢ソース)
10月17日	オクラの胡麻和え	10月17日	ぜんまいと竹輪の煮物	10月17日	春菊のナムル	10月17日	じゃが芋ベーコン炒め
10月18日	五目巾着の炊き合せ	10月18日	野菜のカレー炒め	10月18日	ふんわり玉子のえびあんかけ	10月18日	マーボーナス
10月19日	フルーツみつ豆	10月19日	法蓮草のおひたし	10月19日	大根とツナのサラダ	10月19日	若芽と蒲鉾の酢の物
10月20日		10月20日		10月20日		10月20日	
10月21日	冷しゃぶ風	10月21日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	10月21日	タコキャベツカツ	10月21日	チキンステーキ(レモン風味)
10月22日	キャベツのピリ辛漬け	10月22日	鶏大豆	10月22日	きんぴら	10月22日	チンゲン菜ときのこのソテー
10月23日	野菜のクリーム煮	10月23日	海鮮しんじょの炊き合せ	10月23日	さつま芋のケチャップ煮	10月23日	姫高野の炊き合せ
10月24日	ひじきの梅和え	10月24日	柚子大根	10月24日	インゲンと竹輪の和え物	10月24日	枝豆とカニカマの煮物
10月25日		10月25日		10月25日		10月25日	
10月26日	サワラの幽庵焼き(45)	10月26日	ハンバーグデミグラスソース	10月26日	豚肉と舞茸の生姜焼き	10月26日	サワラの塩焼き(40)
10月27日	若芽としらすの酢の物	10月27日	豆腐のあんかけ	10月27日	切干とベーコンの煮物	10月27日	一夜漬け(白菜・昆布)
10月28日	茄子と厚揚げの照り炒め	10月28日	田舎煮	10月28日	中華炒め	10月28日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
10月29日	ミモザサラダ(セパレート)	10月29日	小松菜の磯和え	10月29日	ひじきとさつま揚げの煮物	10月29日	豆腐の柚子あんかけ
10月30日		10月30日		10月30日		10月30日	
10月31日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	10月31日	えびカツ	10月31日	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	10月31日	ごぼう入り鶏団子煮
11月1日	中華風春雨サラダ	11月1日	黒豆	11月1日	茄子の味噌炒め	11月1日	大根葉とじゃこの炒り煮
11月2日	がんものみぞれ煮	11月2日	豚汁風煮	11月2日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	11月2日	野菜の甘酢炒め
11月3日	春菊のおひたし	11月3日	さつま芋のバター炒め	11月3日	さつま芋と切昆布の煮物	11月3日	マカロニソテー
11月4日		11月4日		11月4日		11月4日	
11月5日		11月5日		11月5日		11月5日	

10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日			
昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食			
鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)	1 サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	1 ジューシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ	三色炒め煮	四色豆腐	2 ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮	2 法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの沢庵和え		
ナスのおろし煮	豚肉のオイスター炒め	2 豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)	2 鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが	こんにゃくきんぴら	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日 春雨とハムのソテー	ツナとキャベツの炒め物	日 大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆		
アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	1 豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)	1 プリの生姜煮	ハヤシライス	春菊のおかか和え	ひじきとハムの酢の物	2 さつま揚げの味噌炒め	野菜のピーナッツ和え	2 二色和え	ミモザサラダ(セバレート)		
肉じゃが	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	2 大根炊き	里芋のそぼろ煮	3 大根のうま煮	蓮根きんぴら	金時煮豆	ソナのあっさり煮	日 小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セバレート)	日 蓮根きんぴら	りんごのシロップ漬け		
鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	1 サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物	1 豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	2 レンコンのじゃこ煮	ごま白和え	2 土佐酢和え	さつま芋のバター炒め		
中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	2 じゃが芋のコンソメ煮	カレービーフン炒め	3 キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物	スパゲティイタリアン	切昆布煮	日 きのこソテー	昆布の佃煮	日 フキの煮物	小松菜の炒り菜		
海鮮チリ炒め	親子丼	1 鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	10月18日	10月18日	なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え	2 しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み				
蓮根と里芋のおかか煮	南瓜サラダ	2 野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	2 蓮根と里芋のおかか煮	南瓜サラダ	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南菜の胡麻和え	5 野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]			2 鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ
10月19日	10月19日	2 鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	2 鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	1 アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め			10月20日	10月20日
10月20日	10月20日	1 アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め	1 アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め	コーンとツナのサラダ	肉詰めしいたけ	2 ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セバレート)			10月21日	10月21日
じゃが芋の鳴門煮	筑前煮	6 ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮	6 ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え	日 オグラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え	10月22日	10月22日		
黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	1 鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)	1 鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)	マーボー春雨	青菜のしらす和え	2 フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売	10月23日	10月23日		
海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー	2 レンコン肉詰めフライ	豚肉とタケノコの炒め煮	2 レンコン肉詰めフライ	豚肉とタケノコの炒め煮	一夜漬け(キャベツ・人参)	大根サラダ	7 小松菜の磯和え	法蓮草のナムル	10月24日	10月24日		
豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	1 海鮮八宝菜	豚チリ鍋風	1 海鮮八宝菜	豚チリ鍋風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	1 海鮮八宝菜	豚チリ鍋風	10月25日	10月25日		
筍きんぴら	麩どえのきのさっと煮	2 ぜんまいと竹輪の煮物	若芽としらすの酢の物	2 ぜんまいと竹輪の煮物	若芽としらすの酢の物	けんちん煮	ナスの挽肉炒め	8 さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮	10月26日	10月26日		
ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー	8 枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め	8 枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー	日 枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め	10月27日	10月27日		