

【1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	
1月1日	火	プリの照焼き(50)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1月8日	火	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜
		小松菜の柚子和え	筍きんぴら			若芽としらすの酢の物	ぜんまいと竹輪の煮物
		盛り合せ(チキンロール・伊達巻き・フキ)	げんちゃん煮			南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
		黒豆	ポテトサラダ			蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え
1月2日	水	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	1月9日	水	ダラのきのこあんかけ	ジュシーハンバーグ
		切干大根煮	ごぼうと蓮根の甘酢和え			キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物
		煮合せ(南瓜・椎茸)	豚じゃが			大根炊き	鶏肉と野菜のトマトソース煮
		ツナとキャベツの炒め物	春雨とハムのソテー			昆布豆	ナスの浸し
1月3日	木	サワラの甘酢あんかけ(60)	ハヤシライス	1月10日	木	豚肉のにんにく醤油焼き	プリの生姜煮
		野菜のピーナッツ和え	ミモザサラダ(セパレート)			きくらげの酢の物	二色和え
		里芋のそぼろ煮	りんごシロップ漬け			鮭じゃが煮	大根のうま煮
		小松菜の辛子和え				シーザーサラダ	蓮根きんぴら
1月4日	金	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	1月11日	金	自身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
		ごま白和え	レンコンのじゃこ煮			さつま芋のバター炒め	土佐酢和え
		カレービーフ炒め	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
		昆布の佃煮	きのこソテー			小松菜の炒り菜	フキの煮物
1月5日	土	焼肉メンチ	鶏肉のチリソース炒め	1月12日	土	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
		大豆とソーセージのトマト煮込み	しろ菜の和え物			ゴマドレサラダ(セパレート)	切昆布煮
		彩りんじょの炊き合せ(カニ)[1月~3月]	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
		麩とえのきのさっと煮	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
1月6日	日	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	1月13日	日	サワラの磯辺焼き(45)	中華丼
		柚子ドレサラダ(セパレート)	ツナの玉子とじ			法蓮草の辛子和え	南瓜とハムのサラダ
		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	梅ごぼう
		チンゲン菜の胡麻和え	オグラの梅和え			れんこんのごま和え	
1月7日	月	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮	1月14日	月	鶏肉のスパイス炒め	ダラの西京焼き(45)
		大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)			青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子
		豚肉とタケノコの炒め煮	レンコン肉詰めフライ			いわしつみれ炊き合せ	里芋の中華煮
		法蓮草のナムル	小松菜の磯和え			ひじきとこんにゃくの炒め煮	えのきのおろし和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	自身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	1月1日	サンマの山賊焼き	豚肉のオイスター炒め	1月1日	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)			
5日	キャベツの塩炒め	パンパンジーサラダ(セパレート)	2日	ひじき煮	カニ風味酢の物	2日	しろ菜のかか和え	焼きそば			
火	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物	2日	豚大根	黒豆がんと	9日	ほっこり煮合せ	ふんわり玉子のえびあんかけ			
	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え	火	梅春雨	法蓮草の菜種和え	火	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え			
1月1日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	1月1日	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1月1日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮			
6日	フキと油揚げの炒り煮	青菜の彩り和え	2日	和風サラダ(セパレート)	ブレンオムレツ	3日	大豆のトマト煮	梅酢和え			
水	親子煮	田舎煮	3日	福神漬け	さつま芋の肉じゃが風	0日	マーボーナス	じゃが芋の旨煮			
	ぎんびら	炒り豆腐	水		こんにゃくの中華和え	水	法蓮草のピーナツ和え	もやしと小松菜のナムル			
1月1日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	1月1日	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1月1日	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ			
7日	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2日	黒酢入り春雨サラダ	野菜の三杯酢	3日	ひじきとさつま揚げの煮物	大豆大根			
木	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソーテー	4日	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ	1日	煮合わせ(里芋・がんと)	野菜のバジル炒め			
	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	木	きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え	木	フルーツポンチ	きゃら露風			
1月1日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	1月1日	ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)						
8日	スバゲティサラダ	田舎なす	2日	春菊のおひたし	豚ミンチとキャベツのカレーソーテー						
金	豆腐しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐	5日	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮						
	じゃこピーマン	筍の土佐煮	金	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし						
1月1日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1月1日	アジの胡麻風味味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ						
9日	ヒビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え	2日	フキのかか煮	さつま芋サラダ						
土	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	6日	鶏ごぼう	和風ポトフ						
	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	土	柚子白和え	青菜の磯辺和え						
1月2日	アジのスパイス焼き(50)	味噌つくね	1月2日	ポークチャップ	サバの照焼き(45)						
0日	大根の生姜酢和え	信田巻き	2日	なめこ山菜和え	レンコンの梅和え						
日	茄子のそぼろ煮	野菜の山椒風味	7日	野菜つみれ炊き合せ	白菜とミンチの中華炒め						
日	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリネ	日	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ						
1月2日	チキンカツ	自身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1月2日	自身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮						
1日	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	2日	ヒビンバソーテー	コーンとツナのサラダ						
月	肉野菜煮込み	豚汁風煮	8日	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮						
	豆サラダ	小松菜のかか和え	月	うぐいす豆	小松菜のおひたし						