

# 【11月】まごころ小町大献立表

昼食		夕食		昼食		夕食	
1	サバの味噌煮	1	ミートオムレツ	1	サワラの西京焼(45)	1	煮込みハンバーグ
1	五目巾着	1	ごぼうと蓮根の甘酢和え	1	若竹煮	1	さつま揚げの味噌炒め
1	鶏肉の野菜あんかけ	1	大根のうま煮	8	ハムと玉葱の玉子どじ	8	おふくろ煮
日	筍の土佐煮	日	春菊のナムル	日	きのこのおひたし	日	白菜の辛子柚子和え
金		金		金		金	
1	チキンステーキ(醤油)	1	えび焼売	1	ホイコーロ	1	アカウオの生姜煮(45)
1	スパゲティサラダ	1	田舎なす	1	バンバンジーサラダ	1	法蓮草の三色和え
2	三種根菜つみれの炊き合せ	2	麻婆豆腐	9	南瓜とじゃこの煮物	9	肉野菜煮込み
日	じゃこピーマン	日	こんにゃくの辛味炒め	日	豆腐のかに風あんかけ	日	ごぼうのごまよごし
土		土		土		土	
1	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	1	豚キムチ	1	アジの胡麻風味噌焼き	1	肉団子のきのこあんかけ
1	ビビンバ法蓮草	1	キャベツのレモン酢和え	1	フキのかか煮	1	さつま芋サラダ
3	きのこのすき焼き煮	3	大豆のコンソメ煮	10	鶏ごぼう	10	和風ポトフ
日	たたきごぼう	日	青菜と蒲鉾の和え物	日	柚子白和え	日	青菜の磯辺和え
日		日		日		日	
1	アジのスパイス焼き(50)	1	味噌つくね	1	ポークチャップ	1	サバの照焼き(45)
1	春菊のおろし和え	1	信田巻	1	なめこ山菜和え	1	レンコンの梅和え
4	茄子のそぼろ煮	4	野菜の山椒風味炒め	1	野菜つみれ炊き合せ	1	白菜とミンチの中華炒め
日	フキの煮物	日	法蓮草とハムのマリーネ	日	わかめと蒲鉾の酢の物	日	ひじきサラダ
月		月		月		月	
1	チキンカツ	1	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	1	牛しぐれ煮
1	大根のえびあんかけ	1	ツナマカロニサラダ	1	ビビンバソテー	1	コーン春雨サラダ
5	野菜のクリーム煮	5	豚汁風煮	2	肉じゃが	2	おでん風煮物
日	豆サラダ	日	小松菜のかか和え	日	インゲンと竹輪の和え物	日	うぐいす豆
火		火		火		火	
1	ブリの照焼き(50)	1	豚肉のオイスター炒め	1	すき焼き風メンチ	1	カレイのみぞれ煮
1	ひじき煮	1	カニ風味酢の物	1	豆腐の和風煮	1	焼きそば
6	豚大根	6	豆腐五目揚げ	3	ほっこり煮合せ	3	ふんわり玉子のえびあんかけ
日	梅春雨	日	法蓮草の菜種和え	日	オクラのかか和え	日	チンゲン菜の辛子和え
水		水		水		水	
1	ビーフカレー	1	タチウオの磯辺焼き	1	サワラのバター醤油焼き(45)	1	豚肉とタケノコの炒め煮
1	和風サラダ	1	チンゲン菜のソテー	1	大豆のトマト煮	1	梅酢和え
7	福神漬け	7	さつま芋の肉じゃが風	4	マーボーナス	4	じゃが芋の旨煮
日		日	こんにゃくの中華和え	日	和風スパゲティ	日	もやしと小松菜のナムル
木		木		木		木	

## ★★ 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	昼食	夕食
11月15日	鶏肉の味噌炒め	太刀魚のスパイス焼き(45)	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	すき焼き風煮	豚肉の中華風炒め	かに焼売
金	ひじきとさつま揚げの煮物	大豆大根	バジルポテト	小松菜のおひたし	白菜の生姜和え	だし巻き玉子
	煮合わせ(里芋・がんも)	野菜のバジル炒め	豆腐の肉そぼろあんかけ	野菜の甘酢炒め	麻婆豆腐	さつま芋の煮しめ
	フルーツポンチ	きやら露風	法蓮草とマグロフレークの和え物	ごぼうとベーコンのソテー	ごま南瓜	小松菜のナムル
11月16日	ハヤシオムレツ	青椒肉絲	あらびき肉団子	サワラの照焼	グラタンカツ	チキンカレー
土	麩とえのきのさっと煮	焼き豆腐の煮奴	白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜	竹の子と人参のおかか煮	シーザーサラダ
	さつま芋のそぼろ煮	根菜の五目煮	中華うま煮炒め	いり鶏	鮭じゃがバター	
	法蓮草のピーナッツ和え	チンゲン菜のツナ和え	大根のカニ風味あんかけ	マーボー竹輪	きくらげの酢の物	福神漬け
11月17日	チキンピカタ	ホッケの照焼き(45)	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ		
日	一夜漬け(キャベツ・人参)	大焼売	ポテトサラダ	野菜の三杯酢		
	茄子の味噌炒め	鶏じゃが	高野の炊き合せ	豚肉の炒め煮		
	ミニ豆腐サンド	法蓮草の胡麻和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	法蓮草の菜種和え		
11月18日	メバルの生姜煮(45)	グリルハンバーグ	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)		
月	しろ菜のおひたし	小松菜の煮浸し	大根の生姜酢和え	山菜煮		
	筑前煮	系コンの五目炒め	さつま芋の彩り煮	肉豆腐		
	柚子ドレサラダ(セパレート)	ひじきの梅和え	小松菜の辛子和え	かぼちゃソテー		
11月19日	牛丼	アジの塩焼き(45)	イタリアンオムレツ	鶏肉のチリソース炒め		
火	チンゲン菜の炒り菜	白菜のかか和え	法蓮草の磯辺和え	ジャーマンポテト		
	紅生姜	麩と豚肉のチャンプルー	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)【10月~12月】	野菜炒め		
		切昆布と竹の子の煮物	白菜とさつま揚げの炒り菜	えのきのおろし和え		
11月20日	サケの南蛮漬け(60)	ロールキャベツの炊き合せ	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付		
水	スパゲティイタリアン	からし菜のゴマ炒め	ナスとピーマンの味噌炒め	青菜と蒲鉾の和え物		
	野菜ソテー	ごぼうと竹輪の柳川風	黒豆がんも	酢豚風炒め		
	大根の友禅和え	さつま芋の甘煮	しろ菜の胡麻和え	南瓜とハムのサラダ		
11月21日	豚肉の生姜焼き	まぐろハンバーグ	鮭大根(60)	照焼つくね		
木	レンコンのじゃこ煮	京合せ	フキと油揚げの炒り煮	マカロニサラダ		
	けんちん煮	鶏肉と里芋のカレー煮	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら		
	中華ドレサラダ(セパレート)	春雨とハムのソテー	青菜のおひたし	二色和え		