

# 【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	
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	筍きんぴら	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	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	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)	10月15日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	10月15日	ジュシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ			
	三色炒め煮	四色豆腐		ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮		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		豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)		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		春雨とハムのソテー	ツナとキャベツの炒め物		大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆			
10月16日	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	10月16日	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)	10月16日	ブリの生姜煮	ハヤシライス			
	春菊のおかか和え	ひじきとハムの酢の物		さつま揚げの味噌炒め	野菜のピーナッツ和え		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)		大根炊き	里芋のそぼろ煮		大根のうま煮				
	金時煮豆	ツナのあっさり煮		小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セバレート)		蓮根きんぴら	りんごのシロップ漬け			
10月17日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	10月17日	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物	10月17日	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		レンコンのじゃこ煮	ごま白和え		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		じゃが芋のコンソメ煮	カレービーフン炒め		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		きのこソテー	昆布の佃煮		フキの煮物	小松菜の炒り菜			
10月18日	海鮮チリ炒め	親子丼	10月18日	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ						
	なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え		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		野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]						
	チンゲン菜と揚げの炒り菜			三杯酢和え	小松菜の柚子和え						
10月19日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	10月19日	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		ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セバレート)						
	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮		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		オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え						
10月20日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	10月20日	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		フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売						
	海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー		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		小松菜の磯和え	法蓮草のナムル						
10月21日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	10月21日	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風						
	筍きんぴら	麩どえのきのさっと煮		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		さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮						
	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー		枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め						