

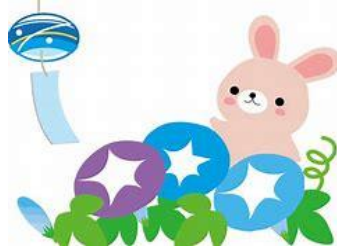
【7月】普通食献立表

★★ 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
7月1日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ しば漬 インゲンの利休和え あさり&ほうれん草の玉子とじ 梅筍	サワラの煮付け. きんぴら蓮根 三色炒め煮 野菜のパジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	7月8日 ロールキャベツ煮 大豆のオリーブ炒め 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え	鶏肉の山賊焼き 赤ピーマンマリネ 筍の土佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え
7月2日	あんこの生姜炒め 塩枝豆 切干大根煮 チャブチェ オクラのおかか和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りマトビーンズ 小松菜の柚子和え	7月9日 ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	赤魚の塩焼き キャベツのしその実和え 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え
7月3日	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	ブリの生姜煮. 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	7月10日 白身魚の天ぷら 大根ざく漬 ほうれん草の磯辺和え 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ	照焼ハンバーグ ヤングコーンソテー 青物の昆布め 酢豚風炒め インゲンの胡麻和え
7月4日	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 和風りぼんパスタ インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大学芋	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	7月11日 ハヤシオムレツ 人参マリネサラダ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	牛肉とインゲンの炒め物 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め
7月5日	豚キムチ 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮	ミートオムレツ 緑ピーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め	7月12日 ブリの西京焼き. きのこきんぴら 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル	チキンステーキ(醤油) 大根の甘酢漬け 南瓜のいんど煮(30g) トマト大豆の炊き合わせ キャベツの旨味ソースかけ
7月6日	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つくね 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	7月13日 豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	あさりの深川煮(井) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え
7月7日	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し キャベツのごま酢和え	サバのおろし煮. きのこ生姜炒め ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 露とアスパラの温サラダ	7月14日 サーモンフライ ブロッコリーソテー ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物	つくば鶏のハンバーグ 茹でインゲン 野菜入りだし巻き玉子 ソーセージのポトフ風 竹の子のピリ辛炒め

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
7月15日	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き ワカメの明太子和え	7月15日	えびクリームコロッケ 小松菜とザーサイの炒め物	ハンバーグデミグラスソース バターコーン	7月15日	鶏のスライス炒め	あんこのあっさり煮付け 大根つぼ漬
7月16日	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ	7月16日	さつま芋の彩煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	7月16日	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	油揚げの玉子とじ
7月17日	野菜炒め	牛肉と根菜の煮物	7月17日	炒り豆腐	大根と人参のそぼろ煮	7月17日	あざりと野菜の煮物	肉野菜炒め
7月18日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタゴのにんにく和え	7月18日	茄子のサレルノ風	枝豆の白和え	7月18日	筍と山菜のきんぴら風	ほうれん草のベーコン和え
7月19日			7月19日			7月19日		
7月20日	サワラの醤油幽庵焼き	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	7月20日	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	7月20日	あじメンチカツ	青椒肉絲
7月21日	ピーマンとナスの炒め物	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	7月21日	黄ピーマンソテー	長芋とアスパラのお浸し	7月21日	インゲンソテー	
7月22日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6月-9月限定】	カニカマと大根のオープン焼き	7月22日	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	7月22日	さつま芋の甘露煮	里芋の煮ころがし
7月23日	キャベツと鶏肉の中華炒め	豚肉とこんにゃく炒め	7月23日	中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風	7月23日	酢豚風炒め	チーズオムレツ
7月24日	チリ豆腐	しっとり卵の花	7月24日	ほうれん草のピーナッツ和え	青梗菜と干しエビの塩炒め	7月24日	きのこことハムのソテー	蓮根レモン漬け
7月25日			7月25日			7月25日		
7月26日	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	7月26日	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	7月26日	チキン南蛮	八宝菜
7月27日	山菜煮	きのこのバター醤油炒め	7月27日	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	ベジタブルソテー	7月27日	ミックスピーマンソテー	
7月28日	高野豆腐のがめ煮	だし巻き玉子	7月28日	大根と鶏もも肉の旨煮	南蛮きんぴら風	7月28日	チンゲン菜ともやしのナムル	ホワイトマカロニサラダ
7月29日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	大根と豚肉の煮物	7月29日	小松菜の磯辺和え	ビーフン炒め	7月29日	洋風けんちん煮	南瓜のほっこり煮
7月30日		紅白野菜の甘酢和え	7月30日		きのこ生姜炒め	7月30日	三色豆(白・緑・赤)	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
7月31日			7月31日			7月31日		
8月1日	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き	8月1日	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	赤魚の塩麹焼き			
8月2日	オクラと山芋のあっさり山形だし	黄ピーマンマリネ	8月2日	インゲンのピーナッツ和え	ほうれん草と湯葉の煮浸し			
8月3日	さつま芋の煮しめ	インゲンとさつま揚げの金平	8月3日	彩りしんじょう	ネギ入りだし巻き玉子			
8月4日	小松菜のベーコン和え	マーボー春雨	8月4日	田舎煮	野菜の味噌炒め			
8月5日		フルーツ寒天	8月5日	ワカメのゴマ風味炒め	五目ひじき			
8月6日			8月6日					
8月7日	牛しぐれ煮	あんかけ中華オムレツ	8月7日	鮭の醤油幽庵焼き	チキンステーキ(オニオンソース)			
8月8日	海老シューマイ	ぎゅうりょうゆ漬	8月8日	三色酢味噌和え	ブロッコリーソテー			
8月9日	あざりと玉葱の酒蒸し	和風りぼんパスタ	8月9日	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのペペロン風			
8月10日	ゆず大根	ニラと豚肉の味噌炒め	8月10日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	野菜入りトマトビーンズ			
8月11日		コンニャクの中華和え	8月11日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ツナのあっさり煮			
8月12日			8月12日					
8月13日	サバのみりん干し焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	8月13日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	焼き餃子			
8月14日	オクラと湯葉の煮浸し	ツナの玉子とじ	8月14日	キャベツとツナのレモン酢和え	大根しょうゆ漬			
8月15日	蒸し鶏のネギソース	鶏団子の炊き合わせ	8月15日	彩り炒り豆腐	きんぴらごぼう			
8月16日	カレー風味ソテー	ひじき煮	8月16日	青菜とコーンのソテー	野菜の柚子胡椒炒め			
8月17日	うずら豆		8月17日		ほうれん草の煮浸し			
8月18日			8月18日					
8月19日	牛肉と野菜のオイスター炒め	ブリの照焼き	8月19日	サバの甘酢あん風	豚肉の甘辛炒め(井)			
8月20日	玉子と夏野菜詰め煮【6月-9月限定】	蒟蒻と露のきやら煮	8月20日	三色和え	冬瓜の煮物【6月-9月限定】			
8月21日	鶏じゃが	がんとのかぶら蒸し風	8月21日	コーンと玉葱のおかか炒め				
8月22日	大根とウィンナーのレモン酢和え	イカの南蛮漬け風	8月22日	小松菜と牛肉の煮物				
8月23日		ほうれん草のごま和え	8月23日	えのきのおろし和え	紅生姜			
8月24日			8月24日					

