

# 【10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             |
|--------|------------|---------------|--------|----------------|----------------|
| 10月1日  | 豚しゃぶ       | サバの味噌煮        | 10月8日  | あんこうと木の子の四川風炒め | 炭火焼チキン(醤油ソース)  |
| 10月2日  | 竹の子のピリ辛炒め  | キャベツとハムの中華炒め  | 10月9日  | 茹でインゲン         | 赤ピーマンソテー       |
| 10月3日  | 野菜のバジル炒め   | オクラとコーンのおろし和え | 10月10日 | ジャンボシューマイ      | 温野菜サラダ         |
| 10月4日  | 枝豆とカニカマの煮物 | 高野豆腐のがめ煮      | 10月11日 | マーボー豆腐         | 茄子とオクラのトマトソース煮 |
| 10月5日  |            | 和風りぼんバスタ      | 10月12日 | 中華風春雨サラダ       | フルーツ寒天         |
| 10月6日  |            |               | 10月13日 |                |                |
| 10月7日  |            |               | 10月14日 |                |                |
| 10月8日  |            |               | 10月15日 |                |                |
| 10月9日  |            |               | 10月16日 |                |                |
| 10月10日 |            |               | 10月17日 |                |                |
| 10月11日 |            |               | 10月18日 |                |                |
| 10月12日 |            |               | 10月19日 |                |                |
| 10月13日 |            |               | 10月20日 |                |                |
| 10月14日 |            |               | 10月21日 |                |                |
| 10月15日 |            |               | 10月22日 |                |                |
| 10月16日 |            |               | 10月23日 |                |                |
| 10月17日 |            |               | 10月24日 |                |                |
| 10月18日 |            |               | 10月25日 |                |                |
| 10月19日 |            |               | 10月26日 |                |                |
| 10月20日 |            |               | 10月27日 |                |                |
| 10月21日 |            |               | 10月28日 |                |                |
| 10月22日 |            |               | 10月29日 |                |                |
| 10月23日 |            |               | 10月30日 |                |                |
| 10月24日 |            |               | 10月31日 |                |                |
| 10月25日 |            |               |        |                |                |
| 10月26日 |            |               |        |                |                |
| 10月27日 |            |               |        |                |                |
| 10月28日 |            |               |        |                |                |
| 10月29日 |            |               |        |                |                |
| 10月30日 |            |               |        |                |                |
| 10月31日 |            |               |        |                |                |

| 10月            |                   | 11月              |                | 12月            |                  | 1月 |    |
|----------------|-------------------|------------------|----------------|----------------|------------------|----|----|
| 日              | 月                 | 日                | 月              | 日              | 月                | 日  | 月  |
| 昼食             | 夕食                | 昼食               | 夕食             | 昼食             | 夕食               | 昼食 | 夕食 |
| 豚肉のジンギスカン風     | あんかけ中華オムレツ        | サワラの煮付け          | 豚肉のマヨネーズ炒め     | 豚すき            | 白身魚の天ぷら 彩り中華ソース  |    |    |
| きのこことハムのソテー    | 人参のグラッセ           | 人参のナムル           |                | 大根の煮物 洋風仕立て    | 和風りぼんパスタ         |    |    |
| さつま芋のトマトソース煮   | インゲンのピーナッツ風味      | 三色炒め煮            | ワカメの酢の物        | 茄子とオクラのトマトソース煮 | 人参と玉子の炊き合わせ      |    |    |
| 山菜煮            | 彩野菜の焼きなます         | 野菜のバジル炒め         | イカと大根の炒め煮      | チンゲン菜のソナ和え     | 豆腐の挽肉包み          |    |    |
|                | 杏仁豆腐              | 蒸し鶏と茄子の味噌和え      | 味噌風味きんぴらごぼう    |                | 小松菜の胡麻和え         |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| 鶏の唐揚げ          | 洋風ロールキャベツ(コンソメ)   | チキンステーキ(中華甘酢ソース) | エビフライ          | 赤魚の塩焼き         | 焼肉(丼)            |    |    |
| ミックスビーマンマリネ    | シュルマカロニ           | 茹でインゲン           | キャベツのコールスローサラダ | キャベツのしその実和え    |                  |    |    |
| 柚子風味サラダ        | 大根とカニカマの煮物        | 南瓜と蓮根のハニースソース    | インゲンと豚ひき肉炒め    | 筍の土佐煮          | 青物の昆布み           |    |    |
| 茄子と厚揚げの照り炒め    | 海老の和風玉子どじ         | 野菜入りトマトビーンズ      | けんちん煮          | 酢豚風味炒め         |                  |    |    |
| キャベツのおかか和え     | 青菜炒め              | 小松菜の柚子和え         | 大学芋            | 小松菜の菜種和え       | 三色酢味噌和え          |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| 青椒肉絲           | 赤魚の塩麹焼き           | ブリの生姜煮           | ホイコーロー         | チキンカツ          | ハヤシオムレツ          |    |    |
| 特製シューマイ        | ほうれん草のベーコン和え      | 三色和え             |                | 赤ビーマンソテー       | 人参マリネサラダ         |    |    |
| ミモザ風はんぺん温サラダ   | ネギ入りだし巻き玉子        | じゃが芋のマーボー炒め      | 小松菜と穴子の煮浸し     | 男爵ポテトサラダ       | ズッキーニとアスパラのソテー   |    |    |
| ワカメのゴマ風味炒め     | 肉野菜炒め             | 豚バラ肉と根菜の味噌煮      | ナスとイタリヤ野菜の塩炒め  | おでん風煮物         | 豆腐と春雨の旨煮         |    |    |
|                | 蓮根の胡麻和え           | ほうれん草のおひたし       | ツナのあっさり煮       | コーンと玉葱のおかか炒め   | ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| 白身魚フライ         | 鶏のスライス炒め          | 牛肉のトマト煮          | ミートオムレツ        |                |                  |    |    |
| きのこのバター醤油炒め    |                   | ゴーンとツナのサラダ       | 緑ビーマンソテー       |                |                  |    |    |
| 小松菜と湯葉の煮浸し     | 白菜の生姜和え           | きのこの炒り豆腐         | キャベツのレモン酢和え    |                |                  |    |    |
| ポトフ風           | 豆腐の和風煮            | ほうれん草のおかか和え      | チキンクリームシチュー    |                |                  |    |    |
| 二色豆(黒豆・白花豆)    | ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め |                  | さつま揚げの味噌炒め     |                |                  |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| ブルコギ           | サバの照焼き            | 八宝菜              | チリソースミートボール    |                |                  |    |    |
| 里芋のそぼろあんかけ     | 枝豆とカニカマの煮物        | 青菜のソテー           | 茹でブロッコリー       |                |                  |    |    |
| チーズオムレツ        | 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ   | 大根と椎茸の煮物         | ホワイトマカロニサラダ    |                |                  |    |    |
| ビーマンと竹の子の炒め物   | 系コンと鶏肉の煮物         | オクラの梅和え          | 豚肉とゴボウの生姜煮     |                |                  |    |    |
|                | きょうりぼん            |                  | 磯わかめ           |                |                  |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| 海鮮チリソース炒め      | 鶏団子の酢豚風           | 鶏肉と里芋のカレー煮       | サーモンフライ        |                |                  |    |    |
| マカロニサラダ        | もやしとザーサイ炒め        | タマゴサラダ           | ブロッコリーソテー      |                |                  |    |    |
| がんもの含め煮        | 牛肉入り野菜の甘辛煮        | あざりと玉葱のワイン蒸し     | ほうれん草の磯辺和え     |                |                  |    |    |
| ピリ辛こんにゃく       | 三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参) | 白菜の炒め漬け          | 豚きんぴら          |                |                  |    |    |
|                |                   |                  | キャベツと挽肉の玉子どじ   |                |                  |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |
| 野菜ハンバーグの昆布あんかけ | 鮭のごま風味焼き          | サバのおろし煮          | ロールキャベツ煮       |                |                  |    |    |
| しば漬            | 塩枝豆               | きのこ生姜炒め          | 大豆のオリーブ炒め      |                |                  |    |    |
| インゲンの刺休和え      | 切干大根煮             | ワカメとカニカマの酢の物     | 切干大根の酢の物       |                |                  |    |    |
| あざりとほうれん草の玉子どじ | チャブチェ             | ピーマンの塩炒め         | ポークチャップ        |                |                  |    |    |
| さつまいも煮         | オクラのおかか和え         | 露とアスパラの温サラダ      | ひじき入り白和え       |                |                  |    |    |
|                |                   |                  |                |                |                  |    |    |

