

【12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 | |
|----|---------------|----|-----------------|----|-----------------|----|-------------------|
| 1 | 豚肉とアスパラのピリ辛炒め | 1 | チキンオムレツ | 1 | つば鶏の香味野菜つくね | 1 | えびクリームコロッケ |
| 2 | 味噌風味きんぴらごぼう | 2 | ベジタブルソテー | 2 | 中華風もやし炒め | 2 | 緑ピーマンソテー |
| 月 | 味噌風味きんぴらごぼう | 月 | さつま芋のバター炒め | 月 | じゃが芋ベーコン炒め | 月 | こんにゃくきんぴら |
| 1 | お酢でさっぱり鶏肉煮込み | 1 | 海鮮ビーフン炒め | 8 | すき焼き風煮 | 8 | 大根と豚肉の煮物 |
| 日 | ワカメとカニカマのゴマ風味 | 日 | きのこの白和え | 日 | 青菜の磯辺和え | 日 | ほうれん草のバターソテー |
| 土 | | 土 | | 土 | | 土 | |
| 1 | 牛じぐれ煮 | 1 | あじフライ | 1 | メバルのムニエル トマトソース | 1 | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め |
| 2 | だし巻き玉子 | 2 | もやしのナムル | 2 | バターコーン | 2 | ミックスピーンズ |
| 月 | 味噌田菜 | 月 | 竹の子と人参のおかか煮 | 月 | キャベツのごま酢和え | 月 | 鶏団子の炊き合わせ |
| 2 | 味噌田菜 | 2 | 野菜炒め | 9 | 豚肉と玉葱の味噌炒め | 9 | 鶏団子の炊き合わせ |
| 日 | ほうれん草の磯辺和え | 日 | 切干大根と小松菜の煮物 | 日 | オクラと山芋のあっさり山形だし | 日 | ごぼうサラダ |
| 日 | | 日 | | 日 | | 日 | |
| 1 | あんこうのあっさり煮付け | 1 | 炭火焼チキン(醤油ソース) | 1 | 豚肉のジンギスカン風 | 1 | あんかけ中華オムレツ |
| 2 | 塩枝豆 | 2 | 赤ピーマンソテー | 2 | きのこことハムのソテー | 2 | 人参のグラッセ |
| 月 | ジャンボシューマイ | 月 | 温野菜サラダ | 月 | さつま芋のトマトソース煮 | 月 | インゲンのピーナッツ和え |
| 3 | マーボー豆腐 | 3 | 茄子とオクラのトマトソース煮 | 1 | 山菜煮 | 1 | 彩野菜の焼きなます |
| 日 | 中華風春雨サラダ | 日 | フルーツ寒天 | 0 | | 0 | 杏仁豆腐 |
| 月 | | 月 | | 月 | | 月 | |
| 1 | 韓国風焼肉炒め | 1 | ブリの照焼き | 1 | 鶏の唐揚げ | 1 | 洋風ロールキャベツ(コンソメ) |
| 2 | サウザンサラダ | 2 | 長芋とアスパラのお浸し | 2 | ミックスピーマンマリネ | 2 | シェルマカロニ |
| 月 | 肉じゃがカレー風味 | 月 | ほうれん草とタコのにんにく和え | 月 | 柚子風味サラダ | 月 | 大根とカニカマの煮物 |
| 4 | 小松菜のおかか和え | 4 | 厚揚げの五目あんかけ | 1 | 茄子と厚揚げの照り炒め | 1 | 海老の和風玉子とじ |
| 日 | | 日 | さつま芋の甘露煮 | 日 | キャベツのおかか和え | 日 | 牛蒡煮 |
| 火 | | 火 | | 火 | | 火 | |
| 1 | サワラの西京焼き | 1 | 照焼ハンバーグ | 1 | 青椒肉絲 | 1 | 赤魚の塩麴焼き |
| 2 | 梅春雨 | 2 | 人参マリネサラダ | 2 | 特製シューマイ | 2 | ほうれん草のベーコン和え |
| 月 | えのきのおろし和え | 月 | りぼんパスタのクリーム煮 | 月 | ミモザ風はんぺん温サラダ | 月 | ネギ入りだし巻き玉子 |
| 5 | ハムと玉葱の玉子とじ | 5 | 大根と椎茸の煮物 | 2 | ワカメのゴマ風味炒め | 2 | 肉野菜炒め |
| 日 | チンゲン菜のツナ和え | 日 | ナスの味噌炒め | 日 | | 日 | 蓮根の胡麻和え |
| 水 | | 水 | | 水 | | 水 | |
| 1 | 若鶏の利休焼き | 1 | サバの塩焼き | 1 | 白身魚フライ | 1 | 鶏のスパイス炒め |
| 2 | 黄ピーマンソテー | 2 | キャベツと油揚げの煮浸し | 2 | きのこのバター醤油炒め | 2 | 白菜の生姜和え |
| 月 | さつま芋サラダ | 月 | カニ風味サラダ | 月 | 小松菜と湯葉の煮浸し | 月 | 豆腐の和風煮 |
| 6 | オクラソーセージ大豆ソテー | 6 | 筑前煮 | 3 | ポトフ風 | 3 | ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め |
| 日 | 昆布のピリ辛風味 | 日 | ワカメの土佐酢和え | 日 | 二色豆(黒豆・白花豆) | 日 | |
| 木 | | 木 | | 木 | | 木 | |
| 1 | いかの天ぷらカレー南蛮 | 1 | 男爵和風酢豚 | 1 | ブルコギ | 1 | サバの照焼き |
| 2 | ごま昆布 | 2 | 栗ぜんざい | 2 | 里芋のそぼろあんかけ | 2 | 枝豆とカニカマの煮物 |
| 月 | ほうれん草の鯖和え | 月 | 白菜とミンチの中華炒め | 月 | チーズオムレツ | 月 | 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ |
| 7 | 鶏豆腐 | 7 | 小松菜のおひたし | 4 | ほうれん草の煮浸し | 4 | 糸コンと鶏肉の煮物 |
| 日 | 南瓜サラダ | 日 | | 日 | | 日 | きやらぶき |
| 金 | | 金 | | 金 | | 金 | |

| 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | |
|----|------------------|------------------|---|----------------|------------------|----|---------------------|----------------|--|----|--|
| 1 | 海鮮チリソース炒め | 鶏団子の酢豚風 | 1 | 鶏肉と里芋のカレー煮 | サーモンフライ | 1 | サメの煮付け | つくば鶏のハンバーグ | | | |
| 2 | | | 2 | | 塩枝豆 | 2 | 刻み沢庵 | 茹でインゲン | | | |
| 月 | マカロニサラダ | チンゲン菜ともやしのナムル | 2 | タマゴサラダ | ほうれん草の磯辺和え | 2 | ミニロールキャベツのトマト煮 | 野菜入りだし巻き玉子 | | | |
| 5 | がんもの含め煮 | 牛肉入り野菜の甘辛煮 | 2 | あさりと玉葱のワイン蒸し | 豚きんぴら | 9 | はんべんと野菜の田舎煮 | ソーセージのポトフ風 | | | |
| 日 | ピリ辛こんにゃく | 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参) | 日 | 白菜の炒め漬 | キャベツと挽肉の玉子とし | 日 | わかめとホウケイの酢の物 | 竹の子のピリ辛炒め | | | |
| 土 | | | 土 | | | 土 | | | | | |
| 1 | 野菜ハンバーグの昆布あんかけ | 鮭の粕漬け焼き | 1 | サバのおろし煮 | ロールキャベツ煮 | 1 | ハッシュドビーフ | サバのもろみ焼き | | | |
| 2 | しば漬 | キャベツのしその実和え | 2 | きのこと生姜炒め | 大豆のオリーブ炒め | 2 | | ワカメの明太和え | | | |
| 月 | インゲンの利休和え | 切干大根煮 | 2 | ワカメとカニカマの酢の物 | 切干大根の酢の物 | 3 | りぼんパスタのペペロン風 | 中華風春雨サラダ | | | |
| 1 | あざりとほうれん草の玉子とし | チャプチェ | 3 | ビーフンの塩炒め | ポークチャップ | 0 | 野菜炒め | 牛肉と根菜の煮物 | | | |
| 6 | さつまいも煮 | オクラのおかか和え | 3 | 露とアスパラの温サラダ | ひじき入り白和え | 日 | ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ | 小松菜とタコのにんにく和え | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 1 | サワラの煮付け | 豚肉のマヨネーズ炒め | 1 | 豚すき | 白身魚の天ぷら | 1 | サワラの醤油幽庵焼き | 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き | | | |
| 2 | きくらげの酢の物 | | 2 | | 和風りぼんパスタ | 2 | ピーマンとナスの炒め物 | | | | |
| 月 | 三色炒め煮 | ワカメの酢の物 | 2 | 大根の煮物洋風仕立て | 人参と玉子の炊き合わせ | 3 | 栗入りひじきの煮物 | 大根とカニカマの生姜炒め | | | |
| 1 | 野菜のバジル炒め | イカと大根の炒め煮 | 4 | 茄子とオクラのトマトソース煮 | 豆腐の挽肉包み | 1 | キャベツと鶏肉の中華炒め | 豚肉とこんにゃく炒め | | | |
| 7 | 蒸し鶏と茄子の味噌和え | 味噌風味きんぴらごぼう | 日 | 青菜とコーンのソテー | 小松菜の胡麻和え | 日 | チリ豆腐 | しっとり卵の花 | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 月 | | | 月 | | | 月 | | | | | |
| 1 | チキンステーキ(中華甘酢ソース) | エビフライ | 1 | 赤魚の塩焼き | チキンステーキ(醤油) | 1 | | | | | |
| 2 | 茹でインゲン | キャベツのコールスローサラダ | 2 | オクラと湯葉の煮浸し | 大根の甘酢漬 | 2 | | | | | |
| 月 | 南瓜と蓮根のハニースソース | インゲンと豚肉炒め | 2 | 筍の土佐煮 | 南瓜のいとこ煮(30g) | 月 | | | | | |
| 1 | 野菜入り外マトビーンズ | けんちん煮 | 5 | 鶏大豆の和風トマト煮 | 酢豚風炒め | 8 | | | | | |
| 8 | 小松菜の柚子和え | 大学芋 | 日 | 小松菜の菜種和え | キャベツの旨味ソースかけ | 日 | | | | | |
| 火 | | | 火 | | | 火 | | | | | |
| 1 | ブリの生姜煮 | ホイコーロー | 1 | 豚キムチ | ハヤシオムレツ | 1 | | | | | |
| 2 | 三色和え | | 2 | | 人参マリネサラダ | 2 | | | | | |
| 月 | じゃが芋のマーボー炒め | 切り昆布としめじの煮もの | 2 | 青物の昆布メ | ズッキーニとアスパラのソテー | 月 | | | | | |
| 1 | 豚バラ肉と根菜の味噌煮 | ナスとイタリア野菜の塩炒め | 6 | 田舎煮 | 豆腐と春雨の旨煮 | 6 | | | | | |
| 9 | ほうれん草のおひたし | ツナのおっさり煮 | 日 | 高野豆腐のそぼろ煮 | ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え | 日 | | | | | |
| 水 | | | 水 | | | 水 | | | | | |
| 1 | 牛肉のトマト煮 | ミートオムレツ | 1 | ブリの西京焼き | チキンカツ | 1 | | | | | |
| 2 | | 緑ピーマンソテー | 2 | きのこときんぴら | 赤ピーマンソテー | 2 | | | | | |
| 月 | コーンとツナのサラダ | キャベツのレモン酢和え | 2 | 豆腐の煮やっこ | 男爵ポテトサラダ | 月 | | | | | |
| 2 | きのこの炒り豆腐 | チキンクリームシチュー | 7 | 肉じゃが | おでん風煮物 | 2 | | | | | |
| 0 | ほうれん草のおかか和え | ズッキーニのみぞれしそ風味 | 日 | 青菜のナムル | コーンと玉葱のおかか炒め | 0 | | | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 木 | | | 木 | | | 木 | | | | | |
| 1 | 八宝菜 | チリソースミートボール | 1 | 豚の生姜焼き | 海老としめじの玉子とし(井) | 1 | | | | | |
| 2 | | 茹でブロッコリー | 2 | | | 2 | | | | | |
| 月 | 青菜のソテー | ホワイトマカロニサラダ | 2 | 昆布のごま風味 | 温野菜サラダ | 月 | | | | | |
| 2 | マーボー春雨 | 豚肉とゴボウの生姜煮 | 8 | イカと野菜の煮物 | | 2 | | | | | |
| 1 | オクラの梅和え | 磯わかめ | 日 | 白菜の錦和え | 三色酢味噌和え | 1 | | | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 金 | | | 金 | | | 金 | | | | | |

