

# 【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	牛肉とインゲンの炒め物	サワラのもろみ焼き、二色和え	10月8日	チキンカツ	鮭のごま風味焼き
10月2日	ほうれん草の柚子和え	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	10月9日	ペペロンチーノマカロニ	小松菜の錦和え
10月3日	イカと大根の炒め煮	きのこの炒り豆腐	10月10日	南瓜のいとこ煮(30g)	里芋のそぼろあんかけ
10月4日	りんごのコンポート	キャベツと挽肉の玉子とじ	10月11日	チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮
10月5日			10月12日	切干大根と小松菜の煮物	サウザンサラダ
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	シーフードカレー	豆腐と豚肉の中華炒め	10月17日	さんまのふっくら生姜煮	牛しぐれ煮
10月11日	タマゴサラダ	じゃが芋の梅おかか	10月18日	ひじき煮	
10月12日	福神漬	鶏ゴボウ	10月19日	さつま芋のバター炒め	彩りしんじょう
10月13日		ソーセージときのこのニンニク風味	10月20日	あさりと玉葱のにんにく醤油	カレー風味ソテー
10月14日			10月21日	蓮根の梅和え	和風りぼんパスタ
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					

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月1日	サバのおろし煮	鶏肉と里芋のカレー煮	10月2日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	白糸鱈の照焼き	10月2日	ツナオムレツ	鶏のスパイス炒め			
10月1日	キャベツと油揚げの煮浸し		10月2日	きのこのバター醤油炒め		10月2日	茹でインゲン				
10月1日	カニ風味サラダ	ミモザサラダ	10月2日	白菜の生姜和え	小松菜と油揚げの煮浸し	10月2日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	若竹煮			
10月5日	肉じゃが	中華うま煮炒め	10月2日	豆腐の和風煮	田舎煮	10月2日	野菜のバジル炒め	炒り豆腐			
10月5日	ほうれん草のナムル	大根なます	10月2日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	二色豆(黒豆・白花豆)	10月2日	小松菜のおかか和え	ズッキーニのみぞれしそ風味			
木			木			木					
10月1日	チリソースミートボール	ホッケの白醤油焼き	10月2日	サバのごま風味焼き	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	10月3日	味噌つくね	赤魚の煮付け			
10月1日	ブロッコリーと人参のソテー	インゲンソテー	10月2日	枝豆とカニカマの煮物	しば漬	10月3日	茹でブロッコリー	塩枝豆			
10月1日	大豆五目煮	中華風もやし炒め	10月2日	だし巻き玉子	里芋のそぼろあんかけ	10月3日	ホワイトマカロニサラダ	白菜の炒め漬			
10月6日	すき焼き風煮	白菜とミンチの中華炒め	10月2日	チャプチェ	野菜かき揚げ	10月3日	茄子とこんにゃくの煮浸し	ニラと豚肉の味噌炒め			
10月6日	ほうれん草とタゴのんにく和え	南瓜サラダ	10月2日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	ほうれん草の煮浸し	10月3日	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布み			
金			金			金					
10月1日	アジの塩焼き	男爵和風酢豚	10月2日	ロールキャベツ煮	牛肉のトマト煮	10月3日	牛肉と野菜のオイスター炒め	チキンカレー			
10月1日	昆布のごま風味		10月2日	赤ピーマンマリネ		10月3日	マッシュサラダ	青菜のソテー			
10月1日	筍の土佐煮	茄子の胡麻みぞれ和え	10月2日	南瓜煮	マカロニサラダ	10月3日	あざりと玉葱のワイン蒸し	福神漬			
10月7日	大根と豚肉の煮物	鶏豆腐	10月2日	あざりとほうれん草の玉子とじ	がんもの含め煮	10月3日	キャベツのレモン酢和え				
10月7日	ほうれん草のバターソテー	チンゲン菜の煮浸し	10月2日	牛蒡とベーコンのソテー	ワカメの酢の物	10月3日					
土			土			土					
10月1日	豚しゃぶ	いかの天ぷらカレー南蛮	10月2日	サワラの煮付け	豚肉とゴボウの生姜煮						
10月1日	ミックスビーンズ	コーン春雨サラダ	10月2日	ハムとキャベツのマリネ	切干大根煮						
10月8日	鶏団子の炊き合わせ	キャベツのごま酢和え	10月2日	蓮根レモン漬	糸コンと鶏肉の煮物						
10月8日	ごぼうサラダ	豚肉と玉葱の味噌炒め	10月2日	牛肉入り野菜の甘辛煮	チンゲン菜ともやしのナムル						
10月8日		オクラの梅和え	10月2日	オクラのおかか和え							
10月9日	ほうれん草オムレツ	鶏の唐揚げ	10月2日	鶏の柚子胡椒焼き	ブリの照焼き						
10月9日	人参のナムル	ミックスピーマンマリネ	10月2日	ブロッコリーソテー	三色和え						
10月9日	インゲンのピーナッツ和え	コンニャクの中華和え	10月2日	どり辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め						
10月9日	おでん風煮物	あざりと野菜の炒め煮	10月2日	イカと大根の炒め煮	豚バラ肉と根菜の味噌煮						
10月9日	りぼんパスタのペペロン風	筍と山菜のきんぴら風	10月2日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし						
月			月								
10月1日	ハッシュドビーフ	ブリの西京焼き	10月2日	鮭の味噌幽庵焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め						
10月2日	ツナのあっさり煮	ほうれん草のベーコン和え	10月2日	山芋とアスパラのお浸し	山芋とアスパラのお浸し						
10月2日	ミモザ風はんぺん温サラダ	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	10月2日	ひじきと大豆の煮物	南瓜と蓮根のハニーソース						
10月2日	キャベツのおかか和え	海老の和風玉子とじ	10月2日	けんちん煮	野菜入りトマトビーンズ						
10月2日		蓮根の胡麻和え	10月2日	味噌風味きんぴらごぼう	ワカメとカニカマのゴマ風味						
火			火								
10月1日	チキンステーキ(彩り中華ソース)	野菜と豚肉のカレー炒め	10月2日	豚の生姜焼き	八宝菜						
10月1日	シェルマカロニ		10月2日	ビーンズサラダ	タマゴサラダ						
10月1日	ひじきと豆のサラダ	海老シューマイ	10月2日	鶏じゃが	はんぺんと野菜の田舎煮						
10月1日	肉野菜炒め	きのこの炒り豆腐	10月2日	ほうれん草のツナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え						
10月1日	牛蒡の中華マリネ	ワカメのゴマ風味炒め	10月2日								
水			水								

