

【10月】まごころ小町献立表

★★ 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 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 高野豆腐のがめ煮 和風りぼんパスタ	あんこうと木の子の四川風炒め マーボー豆腐 中華風春雨サラダ	炭火焼チキン(醤油ソース) 茄子とオクラのトマトソース煮 フルーツ寒天
10月2日	鮭の塩焼き 炒り鶏 きくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花	韓国風焼肉炒め 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	ブリの照焼き ほうれん草とタゴのんにく和え さつま芋の甘露煮
10月3日	豚キムチ さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	白身魚の天ぷら イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え	サワラの西京焼き ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え	照焼ハンバーグ 大根と椎茸の煮物 ナスの味噌炒め
10月4日	海老としめじの玉子とじ(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの	煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の中華炒め 小松菜とザーサイの炒め物	牛肉と野菜のオイスター炒め トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味	サバの塩焼き 筑前煮 ほうれん草のナムル
10月6日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) チャーシュー野菜炒め インゲンと若鶏の海苔和え	赤魚の煮付け 野菜のごま味噌煮 蓮根の梅和え	いかの天ぷらカレー南蛮 鶏豆腐 南瓜サラダ	男爵和風酢豚 白菜とミンチの中華炒め 小松菜のおひたし
10月7日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	チキンオムレツ 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	つくば鶏の香味野菜つくね すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	えびクリームコロッケ 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のバターソテー
10月8日	牛しぐれ煮 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	あじフライ 野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	メパルのムニエル トマトソース 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め わかめと水くわいの酢の物 牛蒡の中華マリネ

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月5日	豚肉のジギスカン風 さつま芋のトマトソース煮 山菜煮	あんかけ中華オムレツ 彩野菜の焼きなます 杏仁豆腐	サワラの煮付け 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	豚肉のマヨネーズ炒め イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	豚すき 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 人参と玉子の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え
月						
10月6日	鶏の唐揚げ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 海老の和風玉子とじ 青菜炒め	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え	エビフライ けんちん煮 大学芋	赤魚の塩焼き 酢豚風炒め 小松菜の菜種和え	焼肉(并) 青物の昆布み 三色酢味噌和え
火						
10月7日	青椒肉絲 ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麹焼き 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	ブリの生姜煮 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	ホイコーロー ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮	チキンカツ 男爵ポテトサラダ コーンと玉葱のおかか炒め	ハヤシオムレツ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え
水						
10月8日	白身魚フライ ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆)	鶏のス・パイス炒め 豆腐の和風煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	牛肉のトマト煮 きのこの炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え	ミートオムレツ チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め		
木						
10月9日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ ピーマンと竹の子の炒め物	サバの照焼き 系コンと鶏肉の煮物 きょうらぶき	八宝菜 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	チリソースミートボール 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ		
金						
10月20日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ ピリ辛こんにゃく	鶏団子の酢豚風 牛肉入り野菜の甘辛煮 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	鶏肉と里芋のカレー煮 あざりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬	サーモンフライ 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ		
土						
10月21日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ あざりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮	鮭のごま風味焼き チャブチェ オクラのおかか和え	サバのおろし煮 ピーマンの塩炒め 落とアスパラの温サラダ	ロールキャベツ煮 ポークチャップ ひじき入り白和え		
日						

