

# 【3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
3月1日 木	鶏団子の酢豚風 カレー風味ソテー 昆布のピリ辛風味	ブリのおろし煮 干しエビとほうれん草の炒めもの さつま芋の甘露煮	鶏の唐揚げ ポトフ風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ポークカレー 小松菜と湯葉の煮浸し 福神漬
3月2日 金	黒メバルのムニエル トマトソース イカの南蛮漬け風 オクラと山芋のあっさり山形だし	豚しゃぶ はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) 小松菜のおひたし	チャブチエ あさりとほうれん草の玉子とじ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きやらぶき
3月3日 土	あんかけ中華オムレツ 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	あんこうの生姜炒め 牛蒡と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え	チリソースミートボール 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)
3月4日 日	カレイの幽庵焼き 鶏豆腐 南瓜サラダ	鶏のスパイス炒め 豚肉と玉葱の味噌炒め 牛蒡の中華マリネ	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 梅筍 インゲンの利休和え	鮭の醤油幽庵焼き 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
3月5日 月	豚肉のジンギスカン風 さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮	焼き餃子 海老の和風玉子とじ 杏仁豆腐	あじメンチカツ キノコの味噌マヨグラタン風 ピリ辛こんにゃく	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
3月6日 火	八宝菜 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンのピーナッツ和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー	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	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
3月7日 水	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	赤魚の塩麴焼き 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	サワラの煮付け 豆腐の和風煮 大学芋	つくば鶏の松風焼き ナスとイタリア野菜の塩炒め ソナのあっさり煮

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月15日 木	すき焼き風煮 コーンとツナのサラダ 小松菜のおかか和え	ミートオムレツ チキンクリームシチュー うずら豆	3月22日 木 ブリの西京焼き 肉じゃが 青菜のナムル	チキンステーキ(醤油) トマト大豆の炊き合わせ キャベツの旨味ソースかけ	3月29日 木 牛肉と野菜のオイスター炒め あさりと玉葱の酒蒸し ゆず大根	カレイの生姜煮 ニラと豚肉の味噌炒め コンニャクの中華和え
3月16日 金	海鮮塩炒め 大根と椎茸の煮物 四色なます	味噌つくね 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	3月23日 金 豚の生姜焼き イカと野菜の煮物 きのこのおひたし	海老としめじの玉子とし(井) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え	3月30日 金 ブリの照焼き きのこのすき焼き風 ほうれん草のごま和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め がんものかぶら蒸し風 ひじき煮
3月17日 土	チキンカツ 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え	サバのおろし煮 あさりと玉葱のワイン蒸し 落とアスパラの温サラダ	3月24日 土 サワラの醤油幽庵焼き 炒り鶏 チリ豆腐	つくば鶏のハンバーグ はんぺんと野菜の田舎煮 竹の子のピリ辛炒め	3月31日 土 和風メンチカツ 鶏じゃが 大根とウィンナーのレモン酢和え	鮭の味噌幽庵焼き 炒り豆腐 茄子のサレルノ風
3月18日 日	ロールキャベツ煮 ボーグチャップ ひじき入り白和え	鶏肉と里芋のカレー煮 ビーフンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物	3月25日 日 ハッシュドビーフ 野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	サバのもろみ焼き 牛肉と根菜の煮物 小松菜とタコのにんにく和え		
3月19日 月	ホイコーロー 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 人参と玉子の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え	3月26日 月 サーモンフライ 中華うま煮炒め わかめと水くわいの酢の物	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花		
3月20日 火	自身魚の天ぷら 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とし	照焼ハンバーグ 酢豚風炒め インゲンの胡麻和え	3月27日 火 野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	赤魚の煮付け 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え		
3月21日 水	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	牛肉とインゲンの炒め物 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ コーンと玉葱のおかか炒め	3月28日 水 海鮮チリソース炒め さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え	若鶏の利休焼き マーボー春雨 フルーツ寒天		

