

【2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
2月1日 木	青椒肉絲 あざりと玉葱の酒蒸し 切干大根煮	あんかけ中華オムレツ オクラソーセージ大豆ソテー コンニャクの中華和え	鮭のごま風味焼き がんもの含め煮 菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5月限定】	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 ツナのあっさり煮
2月2日 金	ブリの照焼き ツナの玉子とじ ほうれん草のごま和え	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め イカの南蛮漬け風 ひじき煮	チャプチェ 彩り炒り豆腐 青菜とコーンのソテー	焼き餃子 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草と湯葉の煮浸し
2月3日 土	和風メンチカツ 系コトと鶏肉の煮物 大根とウインナーのレモン酢和え	鮭の塩焼き 菜の花と豚肉のカレー風味【2月-5月限定】 茄子のサレルノ風	サバの甘酢あん風 小松菜と牛肉の煮物 えのきのおろし和え	豚肉の甘辛炒め(并) すき昆布煮 紅生姜
2月4日 日	サバのみりん干し焼き 四色豆腐 うずら豆	ハンバーグデミグラスソース 大根と人参のそぼろ煮 枝豆の白和え	鶏肉と里芋のカレー煮 あざりと野菜の煮物 筍と山菜のきんぴら風	あんこうのあっさり煮付け 肉野菜炒め ほうれん草のベーコン和え
2月5日 月	鶏の唐揚げ あざりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のピーナッツ和え	サワラのもろみ焼き じゃが芋と椎茸の煮物 青梗菜と干しエビの塩炒め	えびクリームコロッケ きのこのすき焼き風 ワカメの青ジソサラダ	牛肉のオイスター炒め 里芋とこんにゃくの味噌煮 蓮根レモン漬け
2月6日 火	牛肉のトマト煮 ビーフン炒め 小松菜の磯辺和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 大根と鶏もも肉の旨煮 きのこ生姜炒め	チキン南蛮 洋風けんちん煮 三色豆(白・緑・赤)	海鮮チリソース炒め 豚肉とゴボウの生姜煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
2月7日 水	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の粕漬け焼き 野菜の味噌炒め 五目ひじき	ブリのおろし煮 筍と玉子の中華風炒め つきこんのおかか煮	味噌つくね ポークビーンズ 小松菜のおひたし

	昼食	夕食	昼食	夕食
木	煮込みハンバーグ	赤魚の塩麴焼き	あさりの深川煮(井)	豆腐おろしハンバーグ
	穴子と竹輪の柳川風	イカと野菜の煮物	五目野菜の甘酢和え	キャベツと鶏肉の中華炒め
	ほうれん草の柚子和え	春雨サラダ	切り昆布とさつま揚げの煮もの	小松菜とザーサイの炒め物
金	シーフードカレー	鶏肉の山賊焼き	チキンオムレツ	赤魚の煮付け
	タマゴサラダ	豚肉の炒め煮	海鮮ビーフン炒め	野菜のごま味噌煮
	福神漬	りんごのコンポート	きのこの白和え	牛蒡とベーコンのソテー
土	チキンカツ	鮭の粕漬け焼き	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
	きのこの炒り豆腐	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	親子煮	はんぺんと野菜の田舎煮
	野菜のトマト炒め	キャベツと挽肉の玉子とじ	若竹煮	インゲンと若鶏の海苔和え
日	ハヤシオムレツ	八宝菜	牛しじれ煮	サーモンフライ
	ヘルシーチンジャオ	フラトウイユ	味噌田楽	野菜炒め
	磯わかめ	柚子風味サラダ	ほうれん草の磯辺和え	切干大根と小松菜の煮物
月	家常豆腐	サバの味噌煮	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)
	ホタテと青菜の刻み炒め	高野豆腐のがめ煮	マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮
	枝豆とカニカマの煮物	和風りぼんパスタ	中華風春雨サラダ	フルーツ寒天
			エネルギー 191kcal 塩分 1.1g	エネルギー 121kcal 塩分 1.0g
火	サワラの醤油幽庵焼き	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	韓国風焼肉炒め	サバの塩焼き
	田舎煮	野菜のバジル炒め	肉じゃがカレー風味	筑前煮
	きくらげの酢の物	しっとり卵の花	ほうれん草のおかか和え	青菜の辛子胡麻和え
水	豚キムチ	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ
	さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮	ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物
	穴子と青菜のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え	チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め

