

# 【12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
12月1日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め お酢でさっぱり鶏肉煮込み 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	12月8日 つ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 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のバターソテー
12月2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	12月9日 メバルのムニエル 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 ミックスビーンズ ごぼうサラダ
12月3日	あんこうのあっさり煮付け 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	12月10日 豚肉のジンギスカン風 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
12月4日	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	アリの照焼き ほうれん草とタコのにんにく和え さつま芋の甘露煮	12月11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) 海老の和風玉子どじ 牛蒡煮
12月6日	サワラの西京焼き ハムと玉葱の玉子どじ 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	12月12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	赤魚の塩麴焼き 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え
12月6日	若鶏の利休焼き オクラソーセージ大豆ソテー 昆布のピリ辛風味	サバの塩焼き 筑前煮 ワカメの土佐酢和え	12月13日 自身魚フライ 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
12月7日	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	12月14日 プルコギ 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し	サバの照焼き 糸コンと鶏肉の煮物 きゃらぶき

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
土	1 2 月 1 5 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 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	2 月 2 2 日	鶏肉と里芋のカレー煮 あざりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬け	サーモンフライ 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ
	1 2 月 1 6 日			1 2 月 2 3 日		
	1 2 月 1 7 日			1 2 月 2 4 日		
日	1 2 月 1 8 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	鮭の粕漬け焼き チャプチェ オクラのおかか和え	1 2 月 2 5 日	サバのおろし煮 ビーフンの塩炒め 露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
	1 2 月 1 9 日			1 2 月 2 6 日		
	1 2 月 1 10 日			1 2 月 2 7 日		
月	1 2 月 1 11 日	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	1 2 月 2 8 日	豚すき 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜とゴーンのソテー	白身魚の天ぷら 人参と玉子の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え
	1 2 月 1 12 日			1 2 月 2 9 日		
	1 2 月 2 1 日			1 2 月 2 10 日		
火	1 2 月 2 1 日	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	2 月 2 11 日	赤魚の塩焼き 鶏大豆の和風トマト煮 小松菜の菜種和え	チキンステーキ(醤油) 酢豚風炒め キャベツの旨味ソースかけ
	1 2 月 2 2 日			2 月 2 12 日		
	1 2 月 2 3 日			2 月 2 13 日		
水	1 2 月 2 4 日	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 ツナのおっさり煮	2 月 2 14 日	豚キムチ 田舎煮 高野豆腐のそぼろ煮	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
	1 2 月 2 5 日			2 月 2 15 日		
	1 2 月 2 6 日			2 月 2 16 日		
木	1 2 月 2 7 日	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 ズッキーニのみぞれしそ風味	2 月 2 17 日	ブリの西京焼き 肉じゃが 青菜のナムル	チキンカツ 男爵ポテトサラダ ゴーンと玉葱のおかか炒め
	1 2 月 2 8 日			2 月 2 18 日		
	1 2 月 2 9 日			2 月 2 19 日		
金	1 2 月 2 10 日	八宝菜 マーボー春雨 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	2 月 2 20 日	豚の生姜焼き イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	海老としめじの玉子とじ(井) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え
	1 2 月 2 11 日			2 月 2 21 日		
	1 2 月 2 12 日			2 月 2 22 日		

