

【7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
7月1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し 梅筍	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	ロールキャベツ煮 ポークチャップ ひじき入り白和え	鶏肉の山賊焼き 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え
7月2日	あんこうの生姜炒め チャブチ オクラのおかか和え	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	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
7月3日	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	プリの生姜煮 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし	白身魚の天ぷら 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
7月4日	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース きのこの炒り豆腐 大学芋	牛肉のトマト煮 けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	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 男爵ポテトサラダ コーンと玉葱のおかか炒め
7月5日	豚キムチ ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのおっざり煮	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	プリの西京焼き 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
7月6日	海鮮塩炒め 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つくね 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	豚の生姜焼き イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	あざりの深川煮(井) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え
7月7日	鶏肉と里芋のカレー煮 あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのごま酢和え	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	サーモンフライ はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物	つくば鶏のハンバーグ ソーセージのポトフ風 竹の子のどり辛炒め

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15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	えびクリームコロッケ 炒り豆腐 茄子のサレレノ風	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	鶏のスパイス炒め あさり野菜の煮物 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
7月16日	サワラの醤油幽庵焼き キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐	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	鶏の唐揚げ 中華うま煮炒め ほうれん草のピーナッツ和え	サワラのもろみ焼き. きのこのすき焼き風 青梗菜と干しエビの塩炒め	あじメンチカツ 酢豚風炒め きのことハムのソテー	青椒肉絲 里芋の煮ころがし 蓮根レモン漬け
7月17日	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	男爵和風酢豚 大根と鶏もも肉の旨煮 小松菜の磯辺和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ビーフン炒め 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)	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
7月18日	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	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 田舎煮 ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麴焼き. 野菜の味噌炒め 五目ひじき		
7月19日	牛しぐれ煮 あさりと玉葱の酒蒸し ゆず大根	あんかけ中華オムレツ ニラと豚肉の味噌炒め コンニャクの中華和え	鮭の醤油幽庵焼き. 海老ポテトサラダ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	チキンステーキ(オニオンソース) 野菜入りトマトビーンズ ツナのあっさり煮		
7月20日	サバのみりん干し焼き カレー風味ソテー うずら豆.	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ツナの玉子とじ ひじき煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 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 ほうれん草の煮浸し		
7月21日	牛肉と野菜のオイスター炒め 鶏じゃが 大根とウインナーのレモン酢和え	ブリの照焼き. イカの南蛮漬け風 ほうれん草のごま和え	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(井) 冬瓜の煮物【6月-9月限定】 紅生姜		

