

【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	牛肉とインゲンの炒め物 イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート	サワラのもろみ焼き きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子とじ	チキンカツ チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	鮭のごま風味焼き 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ
木				
10月2日	シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬	豆腐と豚肉の中華炒め 鶏ゴボウ ソーセージときこのニンニク風味	さんまのふっくら生姜煮 あさりと玉葱のんにく醤油 蓮根の梅和え	牛しぐれ煮 カレー風味ソテー 和風りぼんパスタ
金				
10月3日	ズッキーニとチキンのトマト煮 南瓜煮洋風仕立て 蓮根の胡麻和え	コロッケ ヘルシーチンジャオ 柚子風味サラダ	豚肉とナスの味噌炒め 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	トマトオムレツ 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め
土				
10月4日	サバの味噌煮 貝と青菜の刻み炒め 磯わかめ	ホイコーロー 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 枝豆の白和え	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 三色酢味噌和え
日				
10月5日	若鶏の利休焼き ラタトゥイユ しっとり卵の花	海鮮チリソース炒め 炒り鶏 きくらげの酢の物	豚肉と筍のネギ塩炒め 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 小松菜の辛子和え さつま芋の甘露煮
月				
10月6日	赤魚の塩麹焼き イカの南蛮漬け風 小松菜とザーサイの炒め物	豚肉のジンギスカン風 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え	エビチリ マーボー豆腐 コーンと玉葱のおかか炒め	ブルコギ 大根と椎茸の煮物 オクラと湯葉の煮浸し
火				
10月7日	煮込みハンバーグ キャベツと鶏肉の華風炒め ほうれん草のピーナッツ和え	白身魚の甘酢あん ニラと豚肉の味噌炒め 山芋とアスパラのお浸し	豚肉の甘辛炒め 筑前煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの チンゲン菜のソナ和え	サワラの醤油幽庵焼き ナスとイタリア野菜の塩炒め チンゲン菜のソナ和え
水				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
木	サバのおろし煮、 肉じゃが ほうれん草のナムル	鶏肉と里芋のカレー煮 中華うま煮炒め 大根なます	牛肉ときのこの柚子風味炒め 豆腐の和風煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	白糸鱈の照焼き 田舎煮 二色豆(黒豆・白花豆)	ツナオムレツ 野菜のバジル炒め 小松菜のおかか和え	鶏のスパイス炒め 炒り豆腐 ズッキーニのみぞれそ風味
	チリソースミートボール すき焼き風煮 ほうれん草とタコのにんにく和え	ホッケの白醤油焼き 白菜とミンチの中華炒め 南瓜サラダ	サバのごま風味焼き チャプチェ 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し	味噌つくね 茄子とこんにゃくの煮浸し ほうれん草の磯辺和え	赤魚の煮付け ニラと豚肉の味噌炒め 青物の昆布め
	アジの塩焼き 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のパターソテー	男爵和風酢豚 鶏豆腐 チンゲン菜の煮浸し	ロールキャベツ煮 あさりとほうれん草の玉子とじ 牛蒡とベーコンのソテー	牛肉のトマト煮 マカロニサラダ ワカメの酢の物	牛肉と野菜のオイスター炒め あさりと玉葱のワイン蒸し キャベツのレモン酢和え	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬
土	豚しゃぶ ミックスビーンズ ごぼうサラダ	いかの天ぷらカレー南蛮 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラの梅和え	サワラの煮付け 牛肉入り野菜の甘辛煮 オクラのおかか和え	豚肉とゴボウの生姜煮 糸コンと鶏肉の煮物 チンゲン菜ともやしのナムル		
	ほうれん草オムレツ インゲンのピーナッツ和え りぼんパスタのペペロン風	鶏の唐揚げ あさりと野菜の炒め煮 筍と山菜のきんぴら風	鶏の柚子胡椒焼き イカと大根の炒め煮 インゲンの胡麻和え	ブリの照焼き 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし		
	ハッシュドビーフ ミモザ風はんぺん温サラダ キャベツのおかか和え	ブリの西京焼き 海老の和風玉子とじ 蓮根の胡麻和え	鮭の味噌幽庵焼き けんちん煮 味噌風味きんぴらごぼう	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 野菜入りトマトビーンズ ワカメとカニカマのゴマ風味		
日	チキンスターキ(彩り中華ソース) 肉野菜炒め 牛蒡の中華マリネ	野菜と豚肉のカレー炒め きのこの炒り豆腐 ワカメのゴマ風味炒め	豚の生姜焼き 鶏じゃが ほうれん草のツナ和え	八宝菜 はんぺんと野菜の田舎煮 蒸し鶏と茄子の味噌和え		
月						
火						
水						

