

# 【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	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 野菜のバジル炒め 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 オクラとコーンのおろし和え 高野豆腐のがめ煮 和風りぼん pasta	あんこうと木の子の四川風炒め ジャンボシューマイ 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) 温野菜サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 フルーツ寒天
10月2日	鮭の塩焼き 二色高野の含め煮 炒り鶏 さくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 白菜の錦和え 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花	韓国風焼肉炒め サウザンサラダ 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	ブリの照焼き ほうれん草とタゴのにんにく和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮
10月3日	豚キムチ 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ 穴子と青菜のおかか和え	白身魚の天ぷら きんぴら蓮根 イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え	サワラの西京焼き えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のツナ和え	照焼ハンバーグ りぼん pasta のクリーム煮 大根と椎茸の煮物 ナスの味噌炒め
10月4日	海老としめじの玉子とじ(丼) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの	煮込みハンバーグ じゃが芋とアスパラガスの味噌和え キャベツと鶏肉の中華炒め 小松菜とザーサイの炒め物	牛肉と野菜のオイスター炒め さつま芋サラダ トマト大豆の炊き合わせ 昆布のピリ辛風味	サバの塩焼き カニ風味サラダ 筑前煮 ほうれん草のナムル
10月5日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め インゲンと若鶏の海苔和え	赤魚の煮付け ほうれん草の辛子和え 野菜のごま味噌煮 蓮根の梅和え	いかの天ぷらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ	男爵和風酢豚 粟ぜんざい 白菜とミンチの中華炒め 小松菜のおひたし
10月6日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	チキンオムレツ さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	つば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	えびクリームコロッケ こんにゃくきんぴら 大根と人参のそぼろ煮 ほうれん草のバターソース
10月7日	牛しぐれ煮 だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	あじフライ 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	メバルのムニエル トマトソース キャベツのコールスローサラダ 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 わかめと水くわいの酢の物 鶏団子の炊き合わせ 牛蒡の中華マリネ

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月5日	豚肉のジンギスカン風 きのことハムのソテー 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 インゲンのピーナッツ風味 彩野菜の焼きなます 杏仁豆腐	10月2日	サワラの煮付け 三色炒め煮 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 ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	10月2日	豚すき 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	白身魚の天ぷら 彩り中華ソース 人参と玉子の炊き合わせ 豆腐の挽肉包み 小松菜の胡麻和え			
10月6日	鶏の唐揚げ 柚子風味サラダ 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) 大根とカニカマの煮物 海老の和風玉子とじ 青菜炒め	10月3日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 南瓜と蓮根のハニースソース 野菜入りトマトビニーズ 小松菜の柚子和え	エビフライ インゲンと豚ひき肉炒め けんちん煮 大学芋	10月3日	赤魚の塩焼き 筍の土佐煮 酢豚風味炒め 小松菜の菜種和え	焼肉(井) 青物の昆布み 三色酢味噌和え			
10月7日	青椒肉絲 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	赤魚の塩麹焼き ネギ入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	10月4日	ブリの生姜煮 じゃが芋のマーボー炒め 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 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮	10月4日	チキンカツ 男爵ポテトサラダ おでん風煮物 コーンと玉葱のおかか炒め	ハヤシオムレツ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え			
10月8日	白身魚フライ 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆)	鶏のス・パイス炒め 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	10月5日	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ 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 キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー さつま揚げの味噌炒め	10月5日					
10月9日	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ ピーマンと竹の子の炒め物	サバの照焼き 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 きゃらぶき	10月6日	八宝菜 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	チリソースミートボール ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ	10月6日					
10月10日	海鮮チリソース炒め マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく	鶏団子の酢豚風 もやしとザーサイ炒め 牛肉入り野菜の甘辛煮 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	10月7日	鶏肉と里芋のカレー煮 ダマゴサラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 白菜の炒め漬け	サーモンフライ ほうれん草の磯辺和え 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ	10月7日					
10月11日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの刺休和え あざりとほうれん草の玉子とじ さつまいも煮	鮭のごま風味焼き 切干大根煮 チャブチェ オクラのおかか和え	10月8日	サバのおろし煮 ワカメとカニカマの酢の物 ピーマンの塩炒め 露とアスパラの温サラダ	ロールキャベツ煮 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え	10月8日					

