

【3月】小町(大)献立

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、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
3月1日	鶏団子の酢豚風	ブリのおろし煮	3月8日	鶏の唐揚げ	ポークカレー
木	さつま芋サラダ	干しエビとほうれん草の炒めもの	白菜の生姜和え	小松菜と湯葉の煮浸し	
	カレー風味ソテー	厚揚げの五目あんかけ	ポトフ風	福神漬	
	昆布のどり辛風味	さつま芋の甘露煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		
3月2日	黒メバルのムニエル トマトソース	豚しゃぶ	3月9日	チャプチェ	サバの照焼き
日	キャベツのコールスローサラダ	南瓜煮	里芋のそぼろあんかけ	ひじき入りだし巻き玉子	
	イカの南蛮漬け風	はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定)	あさりとほうれん草の玉子どじ	糸コンと鶏肉の煮物	
	オクラと山芋のあっさり山形だし	小松菜のおひたし	もやしとザーサイ炒め	きやらぶき	
3月3日	あんかけ中華オムレツ	えびクリームコロッケ	3月10日	あんこうの生姜炒め	チリソースミートボール
金	じゃが芋ベーコン炒め	えのきのおろし和え	1切干大根煮	ピーマンと竹の子の炒め物	
	すき焼き風煮	大根と人参のそぼろ煮	0牛蒡と竹輪の柳川風	牛肉入り野菜の甘辛煮	
	青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー	日オクラのおかか和え	一夜漬(白菜・昆布)	
3月4日	カレイの幽庵焼き	鶏のスパイス炒め	3月11日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ	鮭の醤油幽庵焼き
日	ほうれん草の錦和え	インゲンのピーナッツ風味	1インゲンの利休和え	三色炒め煮	
	鶏豆腐	豚肉と玉葱の味噌炒め	1チーズオムレツ	野菜のバジル炒め	
	南瓜サラダ	牛蒡の中華マリネ	日梅筍	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
3月5日	豚肉のジンギスカン風	焼き餃子	3月12日	あじメンチカツ	チキンステーキ(中華甘酢ソース)
月	きのことハムのソテー	つきこんのおかか煮	1マカロニサラダ	南瓜と蓮根のハニーソース	
	さつま芋のトマトソース煮	海老の和風玉子どじ	2キノコの味噌マヨグラタン風	野菜入りトマトビーンズ	
	すき昆布煮	杏仁豆腐	日ピリ辛こんにゃく	小松菜の柚子和え	
3月6日	ハ宝菜	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	3月13日	豚肉のマヨネーズ炒め	ブリの生姜煮
火	ひじきと豆のサラダ	大根とカニカマの煮物	1ワカメの酢の物	じゃが芋のマーボー炒め	
	茄子と厚揚げの照り炒め	彩野菜の焼きなます	3イカと大根の炒め煮	豚バラ肉と根菜の味噌煮	
	インゲンのピーナッツ和え	青菜とコーンのソテー	日味噌風味きんぴらごぼう	ほうれん草のおひたし	
3月7日	青椒肉絲	赤魚の塩麴焼き	3月14日	サワラの煮付け	つくば鶏の松風焼き
水	彩りしんじょう	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	1インゲンと豚ひき肉炒め	小松菜と穴子の煮浸し	
	ミモザ風はんぺん温サラダ	肉野菜炒め	4豆腐の和風煮	ナスとイタリア野菜の塩炒め	
	ワカメのゴマ風味炒め	蓮根の胡麻和え	日大学芋	ソナのあっさり煮	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月	すき焼き風煮	ミートオムレツ	3月 プリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)	3月 牛肉と野菜のオイスター炒め	カレイの生姜煮
1	コーンとツナのサラダ	キャベツと干し海老の和え物	2 豆腐の煮やっこ	野菜入りだし巻き玉子	2 海老シューマイ	和風りぼんパスタ
5	南瓜のほっこり煮	チキンクリームシチュー	2 肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ	9 あざりと玉葱の酒蒸し	ニラと豚肉の味噌炒め
日	小松菜のおかか和え	うずら豆	日 青菜のナムル	キャベツの旨味ソースかけ	日 ゆず大根	コンニャクの中華和え
木			木		木	
3月	3 海鮮塩炒め	味噌つくね	3月 豚の生姜焼き	海老としめじの玉子とじ(丼)	3 プリの照焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
1	青菜のソテー	ホワイトマカロニサラダ	2 昆布のごま風味	温野菜サラダ	3 ツナの玉子とじ	がんものかぶら蒸し風
6	大根と椎茸の煮物	豚肉とゴボウの生姜煮	3 イカと野菜の煮物	三色酢味噌和え	0 きのこのすき焼き風	鶏団子の炊き合わせ
日	四色なます	磯わかめ	日 きのこのおひたし		日 ほうれん草のごま和え	ひじき煮
金			金		金	
3月	3 チキンカツ	サバのおろし煮	3 サワラの醤油幽庵焼き	つくば鶏のハンバーグ	3 和風メンチカツ	鮭の味噌幽庵焼き
1	筍の土佐煮	オクラとコーンのおろし和え	2 菜の花と玉葱のツナ和え[2月-5月限定]	南瓜のいとこ煮(30g)	3 菜の花のおひたし[2月-5月限定]	さつま芋の彩煮
7	白菜とミンチの中華炒め	あざりと玉葱のワイン蒸し	4 炒り鶏	はんぺんと野菜の田舎煮	1 鶏じゃが	炒り豆腐
日	小松菜の菜種和え	落とアスパラの温サラダ	日 チリ豆腐	竹の子のピリ辛炒め	日 大根とウインナーのレモン酢和え	茄子のサレレノ風
土			土		土	
3月	3 ロールキャベツ煮	鶏肉と里芋のカレー煮	3 ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き		
1	切干大根の酢の物	タマゴサラダ	2 りぼんパスタのベベロン風	中華風春雨サラダ		
8	ポークチャップ	ビーフンの塩炒め	5 野菜炒め	牛肉と根菜の煮物		
日	ひじき入り白和え	ワカメとカニカマの酢の物	日 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタコのにんにく和え		
日			日			
3月	3 ホイコーロー	赤魚の塩焼き	3 サーモンフライ	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き		
1	大根の煮物洋風仕立て	人参と玉子の炊き合わせ	2 ミニロールキャベツのトマト煮	カニカマと大根のオープン焼き		
9	茄子とオクラのトマトソース煮	肉詰めビーマンフライ	6 中華うま煮炒め	豚肉とこんにゃく炒め		
日	チンゲン菜のツナ和え	小松菜の胡麻和え	日 わかめと水くわいの酢の物	しっとり卵の花		
月			月			
3月	3 白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	3 野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け		
2	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	2 山菜煮	だし巻き玉子		
0	豚きんぴら	酢豚風炒め	7 高野豆腐のがめ煮	大根と豚肉の煮物		
日	キャベツと挽肉の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	日 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	紅白野菜の甘酢和え		
火			火			
3月	3 ハヤシオムレツ	牛肉とインゲンの炒め物	3 海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き		
2	ズッキーニとアスパラのソテー	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	2 オクラと湯葉の煮浸し	インゲンとさつま揚げの金平		
1	豆腐と春雨の旨煮	おでん風煮物	8 さつま芋の煮しめ	マーボー春雨		
日	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	コーンと玉葱のおかか炒め	日 小松菜のベーコン和え	ブルーツ寒天		
水			水			

