

【1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
1月1日	牛しぐれ煮	鮭の味噌幽庵焼き	1月8日	赤魚の粕漬け焼き	つくば鶏の松風焼き
月1日	だし巻き玉子	厚揚げの煮物	月8日	ネギ入りだし巻き玉子	彩りしんじょう
日1日	あざりと玉葱の酒蒸し	チャーシュー野菜炒め	日8日	野菜の味噌炒め	あざりと野菜の煮物
火1日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	小松菜のベーコン和え	火1日	大豆五目煮	ワカメのゴマ風味炒め
水1日	赤魚の煮付け	若鶏の利休焼き	水1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	エビフライ
月2日	海老シューマイ	インゲンとさつま揚げの金平	月9日	さつま芋サラダ	南蛮きんぴら風
日2日	大根と豚肉の煮物	マーボー春雨	日9日	ピーマン炒め	大根と鶏もも肉の旨煮
水2日	紅白野菜の甘酢和え	フルーツ寒天	水2日	竹輪と野菜の胡麻よこし	きのこの白和え
木1日	野菜と豚肉のカレー炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	木1日	鮭のごま風味焼き	チキンステーキ(オニオンソース)
月3日	切干大根煮	和風りぼんパスタ	月10日	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのペペロン風
日3日	高野豆腐のがめ煮	さつま芋の煮しめ	日10日	彩り炒り豆腐	野菜入りトマトビーンズ
水3日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	コンニャクの中華和え	水3日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ツナのあっさり煮
木4日	サバのみりん干し焼き	豚肉のジンギスカン風	木4日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	白身魚フライ
月4日	蒸し鶏のネギソース	ツナの玉子とじ	月11日	キャベツとツナのレモン酢和え	きんぴらごぼう
日4日	大根と椎茸の煮物	鶏団子の炊き合わせ	日11日	茄子と厚揚げの照り炒め	野菜の柚子胡椒炒め
金1日	うずら豆	ひじき煮	金1日	青菜とコーンのソテー	ほうれん草の煮浸し
土1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	ブリの照焼き	土1日	サバの甘酢あん風	豚肉の甘辛炒め(井)
月5日	きんぴら蓮根	がんものかぶら蒸し風	月2日	マッシュサラダ	ふるふき大根
日5日	鶏じゃが	イカの南蛮漬け風	日2日	小松菜と牛肉の炒め物	紅生姜
土5日	大根とウィンナーのレモン酢和え	ほうれん草のごま和え	土5日	えのきのおろし和え	
日6日	あじフライ	ハンバーグデミグラスソース	日6日	鶏のスパイス炒め	メバルの彩り中華ソース
月6日	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	月13日	南瓜サラダ	油揚げの玉子とじ
日6日	きのこの炒り豆腐	大根と人参のそぼろ煮	日13日	田舎煮	肉野菜炒め
日6日	茄子のサレノ風	枝豆の白和え	日13日	筍と山菜のきんぴら風	ほうれん草のベーコン和え
月7日	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	月14日	あじメンチカツ	青椒肉絲
日7日	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	日14日	大根とカニカマの煮物	里芋とこんにゃくの味噌煮
月7日	中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風	月14日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	チーズオムレツ
日7日	ほうれん草のピーナッツ和え	キャベツのコールスローサラダ	日14日	きのこのことハムのソテー	蓮根レモン漬け
月8日			月14日		
日8日			日14日		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	チキン南蛮	八宝菜	海鮮チリソース炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	韓国風焼肉炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
1月2日	チンゲン菜ともやしのナムル	ホワイトマカロニサラダ	三色高野の含め煮	白菜の錦和え	サウザンサラダ	ほうれん草とタコのにんにく和え
1月5日	洋風けんちん煮	南瓜のほっこり煮	炒り鶏	貝と青菜の刻み炒め	肉じゃがカレー風味	厚揚げの五目あんかけ
1月6日	さつま芋も煮	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	きくらげの酢の物	しっとり卵の花	小松菜のおかか和え	さつま芋の甘露煮
火						
1月1日	ブリのおろし煮	味噌つくね	ホイコーロー	白身魚の天ぷら	サワラの西京焼き	照焼ハンバーグ
1月6日	ピーマンとナスの炒め物	ひじきとじゃが芋の煮物	油揚げとこんにゃくの白和え	きんぴら蓮根	えのきのおろし和え	ミモザサラダ
1月6日	イカと野菜の煮物	ポークビーンズ	さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮	ハムと玉葱の玉子とじ	大根と椎茸の煮物
1月6日	牛蒡の胡麻酢和え	小松菜のおひたし	ほうれん草のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え	チンゲン菜のツナ和え	ナスの味噌炒め
水						
1月1日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	赤魚の塩麹焼き	白身の煮付け(サメ)	煮込みハンバーグ	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	サバの塩焼き
1月7日	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	肉詰めいなり	竹の子と人参のおかか煮	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え	さつま芋サラダ	カニ風味サラダ
1月7日	野菜のバジル炒め	筍と玉子の中華風炒め	野菜炒め	キャベツと鶏肉の中華炒め	鶏大豆の和風トマト煮	筑前煮
1月7日	ほうれん草の柚子和え	ズッキーニのみぞれしそ風味	切干大根と小松菜の煮物	小松菜とザーサイの炒め物	昆布のピリ辛風味	ほうれん草のナムル
木						
1月1日	シーフードカレー	家常豆腐	チキンカツ	赤魚の塩焼き		
1月8日	タマゴサラダ	小松菜と玉葱のツナ和え	南瓜のいとこ煮(30g)	ほうれん草の辛子和え		
1月8日	福神漬	鶏ゴボウ	チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮		
1月8日		りんごのコンポート	インゲンときのこの生姜風味	蓮根の梅和え		
金						
1月1日	牛肉とインゲンの炒め物	サーモンフライ	チキンオムレツ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め		
1月1日	ひじき入りだし巻き玉子	青菜炒め	さつま芋のバター炒め	味噌風味きんぴらごぼう		
1月9日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	ラタトゥイユ	海鮮ビーフン炒め	親子煮		
1月9日	山菜煮	柚子風味サラダ	きのこの白和え	ワカメとカニカマのゴマ風味		
土						
1月1日	サワラの煮付け	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	豚キムチ	海老としめじの玉子とじ(井)		
1月2日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	南瓜煮洋風仕立て	だし巻き玉子	五目野菜の甘酢和え		
1月2日	きのこの炒り豆腐	ヘルシーチンジャオ	味噌田楽			
1月2日	キャベツと挽肉の玉子とじ	磯わかめ	ほうれん草の磯辺和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの		
日						
1月1日	豚しゃぶ	サバの味噌煮	エビチリ	炭火焼チキン(醤油ソース)		
1月2日	竹の子のピリ辛炒め	オクラとコーンのおろし和え	ジャンボシューマイ	温野菜サラダ		
1月2日	高野豆腐のがめ煮	ニラと豚肉の味噌炒め	マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮		
1月2日	枝豆とカニカマの煮物	人参と玉子の炊き合わせ	コーン春雨サラダ	フルーツ寒天		
月						

