

# 【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 インゲンの利休和え あざりとほうれん草の玉子とじ 梅筍	7月1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	7月1日	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	7月1日	鶏肉の山賊焼き 筍の土佐煮 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 切干大根煮 チャブチ オクラのおかか和え	7月2日	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入りトマトビーンズ 小松菜の柚子和え	7月2日	ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のソナ和え	7月2日	赤魚の塩焼き. 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
7月3日	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	7月3日	アリの生姜煮. 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	7月3日	白身魚の天ぷら 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	7月3日	照焼ハンバーグ 青物の昆布め 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 インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大学芋	7月4日	牛肉のトマト煮 コーンとソナのサラダ けんちん煮 ほうれん草のおかか和え	7月4日	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	7月4日	牛肉とインゲンの炒め物 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
7月5日	豚キムチ 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ソナのあざり煮	7月5日	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	7月5日	アリの西京焼き. 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル	7月5日	チキンステーキ(醤油) 南瓜のいとこ煮(30g) 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 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	7月6日	味噌つくね 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	7月6日	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	7月6日	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 タマゴサラダ あざりと玉葱のワイン蒸し キャベツのごま酢和え	7月7日	サバのおろし煮. ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 落とアスパラの温サラダ	7月7日	サーモンフライ ミニロールキャベツのトマト煮 はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物	7月7日	つくば鶏のハンバーグ 野菜入りだし巻き玉子 ソーセージのポトフ風 竹の子のピリ辛炒め

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月1日	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き	えびクリームコロッケ	ハンバーグデミグラスソース	鶏のスパイス炒め	あんこうのあっさり煮付け
7月2日	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ	さつま芋の彩煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	油揚げの玉子とじ
7月5日	野菜炒め	牛肉と根菜の煮物	炒り豆腐	大根と人参のそぼろ煮	あざりと野菜の煮物	肉野菜炒め
7月8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	茄子のサレルノ風	枝豆の白和え	筍と山菜のきんぴら風	ほうれん草のベーコン和え
7月7日	サワラの醤油幽庵焼き	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き	あじメンチカツ	青椒肉絲
7月6日	カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6月-9月限定】	カニカマと大根のオープン焼き	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮	さつま芋の甘露煮	里芋の煮ころがし
7月1日	キャベツと鶏肉の中華炒め	豚肉とこんにゃく炒め	中華うま煮炒め	きのこのずき焼き風	酢豚風炒め	チーズオムレツ
7月6日	チリ豆腐	しっとり卵の花	ほうれん草のピーナッツ和え	青梗菜と干しエビの塩炒め	きのことハムのソテー	蓮根レモン漬け
7月7日	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	チキン南蛮	八宝菜
7月1日	山菜煮	だし巻き玉子	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	南蛮きんぴら風	チンゲン菜ともやしのナムル	ホワイトマカロニサラダ
7月1日	高野豆腐のがめ煮	大根と豚肉の煮物	大根と鶏もも肉の旨煮	ピーマン炒め	洋風けんちん煮	南瓜のほっこり煮
7月8日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	紅白野菜の甘酢和え	小松菜の磯辺和え	きのこ生姜炒め	三色豆(白・緑・赤)	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)
7月7日	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	赤魚の塩麹焼き		
7月1日	オクラと山芋のあっさり山形だし	インゲンとさつま揚げの金平	彩りしんじょう	ネギ入りだし巻き玉子		
7月8日	さつま芋の煮しめ	マ・ポ・春雨	田舎煮	野菜の味噌炒め		
7月8日	小松菜のベーコン和え	フルーツ寒天	ワカメのゴマ風味炒め	五目ひじき		
7月7日	牛しぐれ煮	あんかけ中華オムレツ	鮭の醤油幽庵焼き	チキンステーキ(オニオンソース)		
7月1日	海老シューマイ	和風りぼんパスタ	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのペペロン風		
7月9日	あざりと玉葱の酒蒸し	ニラと豚肉の味噌炒め	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	野菜入りトマトピンス		
7月8日	ゆず大根	コンニャクの中華和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの	ソナのあっさり煮		
7月2日	サバのみりん干し焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	焼き餃子		
7月2日	蒸し鶏のネギソース	ソナの玉子とじ	キャベツとソナのレモン酢和え	きんぴらごぼろ		
7月0日	カレー風味ソテー	鶏団子の炊き合わせ	彩り炒り豆腐	野菜の柚子胡椒炒め		
7月0日	うずら豆	ひじき煮	青菜とコーンのソテー	ほうれん草の煮浸し		
7月7日	牛肉と野菜のオイスター炒め	ブリの照焼き	サバの甘酢あん風	豚肉の甘辛炒め(井)		
7月1日	玉子と夏野菜合め煮【6月-9月限定】	がんものかぶら蒸し風	コーンと玉葱のおかか炒め	冬瓜の煮物【6月-9月限定】		
7月2日	鶏じゃが	イカの南蛮漬け風	小松菜と牛肉の煮物			
7月8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	えのきのおろし和え	紅生姜		

