

【12月】普通食献立表

★★まごころ弁当の★★

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがかないよう、おかずの種類を数百種類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	カニ玉あんかけ(あん別添え)	チキンステーキ(醤油)	1	ホイコーロー	白身魚(白糸タラ)のトマト煮
2	わかめとしらすの酢の物	マカロニトマトソテー	2	ベジタブルサラダ	ベジタブルサラダ
月	五目巾着の炊き合せ	中華風春雨サラダ	月	きんぴら	一夜漬(白菜・昆布)
1	黒豆	野菜のカレー炒め	8	おでん風煮物	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
日		チンゲン菜のソテー	日	枝豆とカニカマの煮物	ひじきとさつま揚げの煮物
水			水		
1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	エビカツ	1	ホッケの磯辺焼き	ごぼう入り鶏団子煮
2	キャベツのごま酢和え	ほうれん草の辛子和え	2	青菜のピーナッツ和え	花さつま
月	がんものみぞれ煮	豆腐のあんかけ	月	大焼売	フキの煮物
2	マッシュサラダ	鶏ごぼう	9	豚肉のカレーソテー	野菜の甘酢炒め
日		さつま芋のバター炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	南瓜ソテー
木			木		
1	アジの梅煮	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	豚肉と舞茸の生姜焼き	いわしハンバーグ(甘酢ソース)
2	ピーマンソテー	ほうれん草のナムル	2	ほうれん草の三色和え	ひじきとハムの酢の物
月	チンゲン菜とカニカマの和え物	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	月	茄子のおろし煮	れんこんと里芋のおかか煮
2	三種根菜つみれの炊き合せ	焼きそば	1	こんにゃくきんぴら	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
3	きゃら露風		日		
日			金		
金			金		
1	チキンオムレツ	サケのバター醤油風味	1	アジの南蛮漬け	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
2	カリフラワー甘酢和え	白菜の生姜和え	2	春菊のおかか和え	四色豆腐
月	切干とベーコンの煮物	中華わかめ和え	月	厚揚げの五目炒め	アサリ深川煮
4	じゃが芋の旨煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	1	ツナのあっさり煮	ごま南瓜
日	小松菜の煮浸し	豆サラダ(ドレッシング別添え)	日		
土			土		
1	ブリの生姜煮	牛肉とインゲンの炒め物	1	鶏の唐揚げ	海鮮チリ炒め
2	しば漬け	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	2	ピースソテー	小松菜ともやしのナムル
月	三角いなり	姫高野の炊き合せ	月	ピーマンと筍の炒め物	豚肉と大根の煮物
5	白菜とミンチの中華炒め	チンゲン菜のしらす和え	1	中華うま煮炒め	切昆布煮
日	枝豆のおかか和え		2	青菜のお浸し	
日			日		
1	ハンバーグデミグラスソース	揚げアカウオの野菜あんかけ	1	メバルの煮付け	ポークチャップ
2	シャトー人参	じゃが芋ベーコン炒め	2	つぼ漬け	ほうれん草の磯辺和え
月	オクラの梅和え	マーボー茄子	月	なめこ山菜和え	ふんわり玉子のエビあんかけ
6	根菜の五目煮	わかめと蒲鉾の酢の物	1	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)(味噌別添え)	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)
日	南瓜とハムのサラダ		3	チンゲン菜と揚げの炒り菜	
月			日		
1	タコキャベツカツ	他人丼	1	チキンと南瓜のシチュー	白身魚(メル)の蒲焼き
2	ほうれん草の錦和え	チンゲン菜ときのこのソテー	2	コーンとツナのサラダ	味きゅうり
月	大根のあんかけ	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	月	筑前煮	肉詰しいたけ
7	さつま芋のケチャップ煮		1	二色和え	じゃが芋の鳴門煮
日	インゲンと竹輪の和え物		4		マカロニソテー
火			日		
火			火		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食	
1 2 月 1 5 日	ビーフカツ パセリ芋 マーボー春雨 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 一夜漬(キャベツ・人参)	牛肉と根菜の煮物 青菜のしらす和え エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	水	1 2 月 2 日	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) アジの生姜煮 コールスローサラダ 小松菜の磯和え 茄子の味噌炒め 里芋ときのこのバターコンソメ炒め フルーツみつ豆(寒天入り)	水	1 2 月 2 9 日	カレイのみぞれ煮 味きゅうり だし巻き玉子 豆腐五目揚煮 チンゲン菜ときのこのソテー	中華丼 コーン春雨サラダ 梅ごぼう
1 2 月 1 6 日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 中華オムレツ しろ菜のおかか和え 筍きんぴら 茄子の挽肉炒め 和風サラダ(ドレッシング別添え)	中華オムレツ しろ菜のおかか和え ほうれん草のバターソテー けんちん煮 昆布の佃煮	木	1 2 月 2 3 日	白糸タラの豆乳煮 鶏肉のすき煮 ぜんまいと竹輪の煮物 大根炊き インゲンのごま和え	木	1 2 月 3 0 日	豚肉のにんにく醤油焼き しろ菜のお浸し れんこん肉詰フライ バターコーン	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 きくらげの酢の物
1 2 月 1 7 日	サバのトマト煮 人参煮 チンゲン菜のツナ和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	味噌つくね フキの青煮 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) 小松菜の辛子和え	金	1 2 月 2 4 日	豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ じゃが芋のスライス蒸し カレー風味ソテー ほうれん草と油揚げの煮物	金	1 2 月 3 1 日	サケの塩焼き 小松菜のおかか和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐	豚肉のマヨネーズ風炒め きんぴら 田舎煮 春菊のおろし和え
1 2 月 1 8 日	ハヤシライス イチゴのシロップ漬け	タチウオのバジル焼き インゲン 切干大根煮 里芋のそぼろ煮 ごま白和え	土	1 2 月 2 5 日	ホッケの幽庵焼き 味もやし 彩りしんじょ(玉子) 鶏肉と野菜のトマトソース煮 燻とえのきのさっと煮	土			
1 2 月 1 9 日	まぐろハンバーグ 花人参 豆腐のあんかけ カレービーフン炒め れんこんきんぴら	牛とじ煮 しろ菜の和え物 じゃが芋のコンソメ煮 さつま揚げの味噌炒め	日	1 2 月 2 6 日	鶏肉のスライス炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め 小松菜の炒り菜	日			
1 2 月 2 0 日	鶏肉と野菜の山賊炒め 京合せ 野菜ソテー 白菜のクリーム煮	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み カニ入りつみれの炊き合せ(11月~3月) わかめの青ジノサラダ	月	1 2 月 2 7 日	ロールキャベツ(コンソメ風味) 青菜のピーナッツ和え 茄子のそぼろ煮 マカロニサラダ	月			
1 2 月 2 1 日	海鮮八宝菜 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の炒り菜	韓国風焼肉炒め 三杯酢和え 大豆のコンソメ煮 しろ菜のごま和え	火	1 2 月 2 8 日	チキンステーキ(レモン風味) そら豆ソテー ほうれん草のしそひじき和え いわしつみれの炊き合せ 南瓜サラダ	火			

