

# 【12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	野菜のカレー炒め	2	きんぴら	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
月			8		
1	黒豆	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	鶏ごぼう	2	豚肉のカレーソテー	野菜の甘酢炒め
月			9		
2	マッシュサラダ	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	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	2	茄子のおろし煮	れんこんと里芋のおかか煮
月			月		
3	きゃら露風	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
日			0		
金			日		
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	じゃが芋の旨煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	2	厚揚げの五目炒め	アサリ深川煮
月			月		
4	小松菜の煮浸し	豆サラダ(ドレッシング別添え)	1	ツナのあっさり煮	ごま南瓜
日			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	白菜とミンチの中華炒め	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	2	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物
月			月		
5	枝豆のおかか和え	チンゲン菜のしらす和え	1	青菜のお浸し	切昆布煮
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	根菜の五目煮	マーボー茄子	2	なめこ山菜和え	ほうれん草の磯辺和え
月			月		
6	南瓜とハムのサラダ	わかめと蒲鉾の酢の物	1	チンゲン菜と揚げの炒り菜	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)
日			日		
月			月		
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	さつま芋のケチャップ煮	チンゲン菜とききのこのソテー	2	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
月			月		
7	インゲンと竹輪の和え物	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	1	二色和え	マカロニソテー
日			日		
火			火		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	ビーフカツ	牛肉と根菜の煮物	1	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)	アジの生姜煮	1	カレイのみぞれ煮	中華丼			
2			2			2					
月	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	青菜のしらす和え	月	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉と筍の炒め煮	月	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ			
1			2			2					
5	一夜漬(キャベツ・人参)	大根サラダ(ドレッシング別添え)	2	フルーツみつ豆(寒天入り)	ほうれん草のナムル	9	チンゲン菜ときのこのソテー	梅ごぼう			
日			日			日					
水			水			水					
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	中華オムレツ	1	白糸タラの豆乳煮	鶏肉のすき煮	1	豚肉のにんにく醤油焼き	白身魚(シルバー)のマリネ			
2			2			2					
月	茄子の挽肉炒め	けんちん煮	月	大根炊き	さつま芋とレーズンの煮物	月	しろ菜のお浸し	牛肉と大根の甘辛煮			
1			2			3					
6	和風サラダ(ドレッシング別添え)	昆布の佃煮	3	インゲンのごま和え	わかめとしらすの酢の物	0	バターコーン	きくらげの酢の物			
日			日			日					
木			木			木					
1	サバのトマト煮	味噌つくね	1	豆腐ハンバーグ	ハッシュドビーフ風フライ	1	サケの塩焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め			
2			2			2					
月	豚じゃが	三色炒め煮	月	カレー風味ソテー	南瓜のそぼろ煮	月	親子煮	田舎煮			
1			2			3					
7	春雨とハムのソテー	小松菜の辛子和え	4	ほうれん草と油揚げの煮物	昆布豆	1	炒り豆腐	春菊のおろし和え			
日			日			日					
金			金			金					
1	ハヤシライス	タチウオのバジル焼き	1	ホッケの幽庵焼き	豚肉としめじの味噌生姜炒め						
2			2								
月	ほうれん草の菜種和え	里芋のそぼろ煮	月	鶏肉と野菜のトマトソース煮	サケじゃが						
1			2								
8	りんごのシロップ漬け	ごま白和え	5	麩とえのきのさっと煮	春菊のナムル						
日			日								
土			土								
1	まぐろハンバーグ	牛とじ煮	1	鶏肉のスパイス炒め	白身魚(ホキ)のちろみ焼き						
2			2								
月	カレービーフン炒め	じゃが芋のコンソメ煮	月	キャベツとハムの玉子炒め	ほうれん草の辛子和え						
1			2								
9	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め	6	小松菜の炒り菜	さつま芋のバター炒め						
日			日								
1	鶏肉と野菜の山賊炒め	白身魚フライ	1	ロールキャベツ(コンソメ風味)	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮						
2			2								
月	野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み	月	茄子のそぼろ煮	里芋の中華煮						
1			2								
2	白菜のクリーム煮	わかめの青ジソサラダ	7	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物						
0			日								
日			月								
1	海鮮八宝菜	韓国風焼肉炒め	1	チキンステーキ(レモン風味)	サワラの磯辺焼き						
2			2								
月	ひじきと挽肉の炒め物	大豆のコンソメ煮	月	ほうれん草のしそひじき和え	昆布と豚肉の煮物						
1			2								
2	チンゲン菜の炒り菜	しろ菜のごま和え	8	南瓜サラダ	れんこんのカレー炒め						
日			日								
火			火								

