

【12月】まごころ小町大献立表

★★ 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いです。
- 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	ポイコーロー	白身魚(白糸タラ)のトマト煮
2	わかめとしらすの酢の物	中華風春雨サラダ	2	きんぴら	一夜漬(白菜・昆布)
月	五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	月	おでん風煮物	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
1	黒豆	チンゲン菜のソテー	8	枝豆とカニカマの煮物	ひじきとさつま揚げの煮物
日			日		
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	豆腐のあんかけ	2	大焼売	フキの煮物
月	がんとみぞれ煮	鶏ごぼう	月	豚肉のカレーソテー	野菜の甘酢炒め
2	マッシュサラダ	さつま芋のバター炒め	9	さつま芋と切昆布の煮物	南瓜ソテー
日			日		
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	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	三種根菜つみれの炊き合せ	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
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	切干とベーコンの煮物	中華わかめ和え	2	春菊のおかか和え	四色豆腐
月	じゃが芋の旨煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	月	厚揚げの五目炒め	アサリ深川煮
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	三角いなり	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	2	ピーマンと筍の炒め物	小松菜ともやしのナムル
月	白菜とミンチの中華炒め	姫高野の炊き合せ	月	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物
5	枝豆のおかか和え	チンゲン菜のしらす和え	2	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	オグラの梅和え	じゃが芋ベーコン炒め	2	なめこ山菜和え	ほうれん草の磯辺和え
月	根菜の五目煮	マーボー茄子	月	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)(味噌別添え)	ふんわり玉子のエビあんかけ
6	南瓜とハムのサラダ	わかめと蒲鉾の酢の物	3	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	大根のあんかけ	チンゲン菜ときこのソテー	2	コーンとツナのサラダ	肉詰しいたけ
月	さつま芋のケチャップ煮	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	月	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
7	インゲンと竹輪の和え物		1	二色和え	マカロニソテー
日			4		
火			日		

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	マーボー春雨	青菜のしらす和え	2	小松菜の磯和え	茄子の味噌炒め	2	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ			
5	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	エビ団子の炊き合せ	2	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉と筍の炒め煮	9	豆腐五目煮				
日	一夜漬(キャベツ・人参)	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	フルーツみつ豆(寒天入り)	ほうれん草のナムル	日	チンゲン菜ときのこのソテー	梅ごぼう			
水			水			水	エネルギー 418kcal 塩分 1.9g	エネルギー 374kcal 塩分 1.2g			
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	中華オムレツ	1	白系ダラの豆乳煮	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	筍きんぴら	ほうれん草のバターソテー	2	ぜんまいと竹輪の煮物	ニラ玉あんかけ	2	しろ菜のお浸し	キャベツの塩炒め			
1	茄子の挽肉炒め	けんちん煮	3	大根炊き	さつま芋とレーズンの煮物	3	れんこん肉詰フライ	牛肉と大根の甘辛煮			
6	和風サラダ(ドレッシング別添え)	昆布の佃煮	日	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	チンゲン菜のソナ和え	三色炒め煮	2	じゃが芋のスライス蒸し	白菜のおかか和え	2	フキと油揚げの炒り煮	きんぴら			
月	豚じゃが	煮合せ(南瓜・花さつま)	4	カレー風味ソテー	南瓜のそぼろ煮	3	親子煮	田舎煮			
7	春雨とハムのソテー	小松菜の辛子和え	日	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	ほうれん草の菜種和え	切干大根煮	2	彩りしんじょ(玉子)	オクラのごま和え						
1	りんごのシロップ漬	黒芋のそぼろ煮	5	鶏肉と野菜のトマトソース煮	サケじゃが						
8		ごま白和え	日	筍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	牛どじ煮	1	鶏肉のスライス炒め	白身魚(ホキ)のもろみ焼き						
2	豆腐のあんかけ	しろ菜の和え物	2	土佐酢和え	ほうれん草の辛子和え						
月	カレービーフン炒め	じゃが芋のコンソメ煮	6	キャベツとハムの玉子炒め	がんもの含め煮						
9	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め	日	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	京合せ	大豆とソーセージのトマト煮込み	2	青菜のピーナッツ和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮						
2	野菜ソテー	カニ入りみれの炊き合せ[11月~3月]	7	茄子のそぼろ煮	里芋の中華煮						
0	白菜のクリーム煮	わかめの青ジソサラダ	日	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物						
日			日								
月			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	ツナの玉子どじ	三杯酢和え	2	ほうれん草のしそひじき和え	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)						
2	ひじきと挽肉の炒め物	大豆のコンソメ煮	8	いわしつみれの炊き合せ	昆布と豚肉の煮物						
1	チンゲン菜の炒り菜	しろ菜のごま和え	日	南瓜サラダ	れんこんのカレー炒め						
日			日								
火			火								

