

【8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

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	白菜の辛子柚子和え オクラとコーンのおろし和え	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のゲチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	8月8日	さつま芋の甘煮 豆腐のカニ風あんかけ	自身魚(メルの蒲焼き(45)) 味もやし 肉詰めしいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉の味噌生薑煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え
8月2日	ミニ豆腐サンド 糸コンのたらこ炒め	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 豆腐の柚子あんかけ	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物	8月9日	南瓜煮 五目きんぴら	中華オムレツ バセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー 大根サラダ	黒メバルの煮付け(45) フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人参)
8月3日	枝豆入り白和え ニラとあさりの玉子とじ	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー	自身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	8月10日	ポイルドウインナー コンニャクの中華和え	サンマの山賊焼き(50) 人参煮(銀杏) 麩とえのきのさっと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 人参煮 筍きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ
8月4日	パンパンジーサラダ 白菜の煮浸し	カレイのみぞれ煮(45) 花人参 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 ナスのおろし煮 オクラのかか和え	8月11日	中華ドレサラダ 切昆布と竹の子の煮物	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ
8月5日	インゲンの胡麻和え キャベツのバジルソテー	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	アジの南蛮漬け(60) 冬瓜のあんかけ(6月～9月限定) 肉じゃが 金時煮豆	8月12日	鶏大豆 ごぼうとベーコンのソテー	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそばろ煮 シーザーサラダ(セバレート)	豚肉のにんにく醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 大根炊き 小松菜の辛子和え
8月6日	フキの煮物 炒り豆腐	アカウオの磯辺焼き(45) つば漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン	8月13日	冬瓜の海老あんかけ ういす豆	牛肉とインゲンの炒め物 法蓮草のおひたし カレーピーマン炒め 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこのソテー
8月7日	白菜の柚子香和え ナスの湯煮	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜	8月14日	和風スパゲティー ヘルシーチンジャオ	焼肉メンチ かぼちゃソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじの炊き合せ(韓国)[7月～9月] 小松菜の柚子和え	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月15日	マーボー竹輪 豆腐の和風煮	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	8月2日	高野の含め煮 ナスのトマトソース	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 たたきごぼう	味噌つね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 南瓜とハムのサラダ	8月29日	木の葉豆腐 梅ごぼう	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のなぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	中華丼 にら饅頭 法蓮草とハムのマリネ
8月16日	白菜のレモン酢和え ミニがんと	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	鶏肉のすき煮 ブルーツみつ豆(寒天入り) レンコンの肉詰めフライ 小松菜の磯和え	8月3日	焼き豆腐の煮炊 さつま芋のレモン煮	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え	8月30日	キヌサヤの玉子とじ チリソースミートボール	チキンカツ キャベツとイカのソテー 冬瓜のえびあんかけ(6月~9月) 肉野菜煮込み 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ソナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え
8月17日	若芽としらすの酢の物 野菜の塩炒め	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のなぼろ煮 春雨とハムのソテー	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え	8月4日	法蓮草とハムのクリーム煮 海老いなり	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 ワカメの青ジノサラダ	豆腐ハンバーグ 竹の子と人参のおかか煮 パンパンジーサラダ(セバレート) じゃが芋としいたけの煮物 インゲンの胡麻和え	8月31日	肉詰めしいたけ 野菜のトマト炒め	ブリの照焼(50) しろ菜の和え物 ひじき煮 豚大根 梅春雨	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんと 法蓮草の菜種和え
8月18日	れんこんの生姜炒め ナスの漬し	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 鮭じゃが 昆布豆	ジューシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 大根とカニカマの胡麻酢和え	8月5日	うずら豆 中華風春雨サラダ	豚キムチ フキと油揚げの炒り煮 親子煮 さんびら	鮭の塩焼き(50) バターコーン 青菜の彩り和え 田舎煮 キャベツのゆかり和え				
8月19日	豆腐巾着 五目ひじき	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) 福神漬け	ブリの生姜煮 アスパラソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根さんびら	8月6日	ジャーマンポテト 一夜漬け(白菜・人参)	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え カレー風味ソテー 春菊のナムル				
8月20日	若芽の明太子和え 厚揚げ煮	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物	8月7日	なめこオロシ和え 南瓜とベーコンの煮物	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 海鮮しんじょの炊き合せ じゃこビーマン	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮				
8月21日	柚子大根 ジャンボ餃子	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目さんびら マカロニサラダ	8月8日	三色酢味噌和え 里芋の煮物	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピピンバ法蓮草 きのこのすき焼き煮 蓮根のカレー炒め	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物				