

# 【7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
7月1日	白菜の和え物 こんにゃくさんびら	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	7月8日	ソースさんびら キャベツとイカのソテー	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 マーボー竹輪	サバのカレー煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
7月2日	枝豆とカニカマの煮物 じゃが芋ベーコン炒め	グリーンハンバーグ ジャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セバレート)	7月9日	若竹煮 ゴーン春雨サラダ	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬 オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し
7月3日	さつま芋の甘煮 ミニメンチカツ	アジの塩焼き(45) 四色豆腐 白菜のかか和え 菜と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ(セバレート) 福神漬	7月10日	ひじき煮 里芋としめじの煮物	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 春菊のおかか和え	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りんじの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] 白菜とさつま揚げの炒り菜
7月4日	オクラとゴーンのオロシ和え スパゲティイタリアン	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	サケの南蛮漬(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	7月11日	ゴンニャクの中華和え ワカメの青ジソサラダ	アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え
7月5日	茄子の揚煮 ピリ辛こんにゃく	サンマのしぐれ煮 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セバレート)	7月12日	寒の玉子どじ 切昆布と大豆の煮物	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目さんびら 二色和え	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし
7月6日	ミニがんも マカロニサラダ	すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	サワラの照焼 花人参 バジルポテ 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	7月13日	キャベツのゆかり和え イカと野菜の煮物	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜
7月7日	にら饅頭 昆布豆	自身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 葡萄の土佐煮	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	7月14日	白花豆煮 鶏肝煮込み	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター さくらげ酢の物	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
7月15日	信田巻 白菜のクリーム煮	自身魚(メル)のバジル焼き(45) 梅ごぼう 大根サラダ(セバレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ	鶏肉のチリソース炒め ぎつま芋のレモン煮 ピーマン炒め じゃこピーマン	7月2日	ごぼうのごまよごし ピピンパソテー	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のパターソテー	アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物	7月29日	豆腐まんじゅう(南瓜) 里芋の含め煮	鮭のパター醤油風味(50) 味きゅうり 大根の鶏そぼろあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウィンナーのカレー炒め 豆サラダ						
7月16日	田舎なす キャベツのバジルソテー	肉団子の豚豚風 サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしょうまい(枝豆)[7~9月限定] 親子煮 うずら豆	7月23日	大豆とソーセージのトマト煮込み hamとキャベツのマリネ 菊きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	グラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 豚さき ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 もやしと小松菜のナムル	7月30日	カニ風味酢の物 ピリ辛こんにゃく	牛どし煮 マッシュサラダ ボタテ入り五目煮 法蓮草とマクロレークの和え物	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん かぼちゃソテー							
7月17日	こんにゃくの辛味炒め 切干大根煮	ホッケの幽庵焼き(45) さら漬け ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 白菜の和え物	ポークピーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 オクラの梅和え	7月24日	ぜんまいと竹輪の煮物 スパゲティサラダ	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし	7月31日	五目煮豆 フキのかか煮	いわしハンバーグ(甘酢ソース) じゃが芋のベーコン炒め マーボーナス 若芽と蒲鉾の酢の物	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ							
7月18日	一夜漬け(白菜・人参) 豆腐巾着	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海道煮 ピーマンと竹の子の炒め物	自身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とhamのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	7月25日	山菜煮 白菜とぎつま揚げの炒り菜	自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根	7月1日	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え									
7月19日	きのことぎつま芋煮 ういす豆	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます	hamカツ ベジタブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	7月26日	大根のレモン酢和え きゃら露風	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	7月8日	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート)									
7月20日	えびにら饅頭 兼とえのきのさっと煮	グリルチキン スパソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	カレイの生姜煮 インゲンソテー じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナツ和え	7月27日	キャベツの胡麻酢和え 蓮根の主佐煮	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 ぎつま芋のパター炒め	7月10日	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし									
7月21日	ツナとキャベツの炒め物 ひじきと大豆の煮物	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり ぎつま芋の肉じゃが風 フキの青菜	他人丼 きのこのおひたし つぼ漬け	7月28日	竹輪と昆布の炒り煮 ナスの濃し	チキンオムレツ えら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば	7月11日	アジの梅煮(60) キャベツの塩炒め 小松菜の煮漬し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売									

