

# 【7月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ 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
7月	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	すき焼き風煮	7月	豚肉の中華風炒め	かに焼売
1日	花人参		8日	白菜の生姜和え	人参煮
1日	バジルポテト	インゲンと竹輪の和え物	8日	麻婆豆腐	だし巻き玉子
1日	豆腐の肉そぼろあんかけ	野菜の甘酢炒め	8日	ごま南瓜	さつま芋の煮しめ
1日	法蓮草とマグロフレークの和え物	ごぼうとベーコンのソテー	8日		小松菜のナムル
1月	エネルギー 424kcal 塩分 1.5g	エネルギー 416kcal 塩分 1.4g	1月	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g
7月	あらびき肉団子	サワラの照焼	7月	グラタンカツ	チキンカレー
2日	フキの煮物	金時煮豆	9日	法蓮草の柚子醤油和え	シーザーサラダ
2日	白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜	9日	竹の子と人参のおかか煮	鮭じゃがバター
2日	中華うま煮炒め	いり鶏	9日	きくらげの酢の物	福神漬け
2日	冬瓜のカニあんかけ【6月～9月限定】	マーボー竹輪	9日	エネルギー 499kcal 塩分 1.0g	エネルギー 439kcal 塩分 2.2g
2日	エネルギー 418kcal 塩分 1.1g	エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	7月	牛肉とエリンギの炒め煮	白身魚(メル)のバジル焼き(45)
3日	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ	10日	さつま芋のレモン煮	梅ごぼう
3日	人参マリネ	インゲン	10日	ピーマン炒め	大根サラダ(セバレット)
3日	ポテトサラダ	野菜の三杯酢	10日	じゃこピーマン	ひじきと挽肉の炒め物
3日	高野の炊き合せ	豚肉の炒め煮	10日	エネルギー 479kcal 塩分 1.1g	エネルギー 493kcal 塩分 2.9g
3日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	法蓮草の菜種和え	7月	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風
3日	エネルギー 567kcal 塩分 2.8g	エネルギー 490kcal 塩分 0.8g	11日	青菜の彩り和え	インゲンのかか和え
7月	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)	11日	季節のしゅうまい(枝豆)【7～9月限定】	親子煮
4日	大根の生姜酢和え	しば漬け	11日	うずら豆	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
4日	さつま芋の彩り煮	山菜煮	11日	昆布の佃煮	エネルギー 556kcal 塩分 2.4g
4日	小松菜の辛子和え	肉豆腐	7月	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風
4日	小松菜の辛子和え	かぼちゃソテー	11日	青菜の彩り和え	インゲンのかか和え
4日	エネルギー 440kcal 塩分 1.2g	エネルギー 478kcal 塩分 2.4g	11日	季節のしゅうまい(枝豆)【7～9月限定】	親子煮
7月	イタリアンオムレツ	鶏肉のチリソース炒め	11日	うずら豆	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
5日	ピーマンソテー	ジャーマンポテト	11日	昆布の佃煮	エネルギー 468kcal 塩分 2.3g
5日	法蓮草の磯辺和え	野菜炒め	7月	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)
5日	彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)【7月～9月】	豆腐の柚子あんかけ	11日	蓮根きんぴら	さくら漬け
5日	白菜とさつま揚げの炒り菜	豆腐の柚子あんかけ	11日	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ
5日	エネルギー 452kcal 塩分 2.2g	エネルギー 417kcal 塩分 1.5g	11日	オクラの梅和え	がんもの含め煮
7月	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付	11日	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	チンゲン菜のおひたし
6日	ナスとピーマンの味噌炒め	青菜と蒲鉾の和え物	7月	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ
6日	枝豆がんも	酢豚風炒め	11日	法蓮草とハムのクリーム煮	スパソテー
6日	しろ菜の胡麻和え	さつま芋サラダ	11日	茄子のそぼろ煮	小松菜の柚子和え
6日	エネルギー 530kcal 塩分 2.6g	エネルギー 425kcal 塩分 1.5g	11日	ひじきサラダ	北海煮
7月	鮭大根(60)	照焼つくね	11日	エネルギー 470kcal 塩分 0.9g	ピーマンと竹の子の炒め物
7日	四色豆腐	きのこソテー	7月	ハムカツ	八宝菜
7日	じゃが芋のナポリタン風	マカロニサラダ	11日	ベジタブルソテー	からし菜のゴマ炒め
7日	青菜のおひたし	豚肉入り五目きんぴら	11日	青菜の磯辺和え	チーズオムレツ
7日	エネルギー 463kcal 塩分 1.6g	エネルギー 547kcal 塩分 2.2g	11日	枝豆腐の炊き合せ	きのことさつま芋煮
7月	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	すき焼き風煮	11日	里芋の煮物	エネルギー 425kcal 塩分 1.4g
7月	花人参		11日	エネルギー 543kcal 塩分 1.8g	