

【2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します

厳選した旬の食材に、うま味を豊富に含んだ天然だしを使用した和食中心の家庭料理です。

全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

100%国内加工ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

日野店

住所 日野市多摩平6-37-2

TEL 042-514-8022

	昼食	夕食	昼食	夕食	
2月1日	れんこんと鶏肉のカレー煮 インゲン さつま芋のケチャップ煮 田舎煮 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 564kcal 塩分 1.7g	サンマの梅煮 里芋煮 コーンとツナのサラダ 野菜入りマトビーンズ きのこきんぴら エネルギー 587kcal 塩分 2.7g	2月8日	鮭のバター焼き スパンテー 焼き豆腐の煮やっこ マーボーチヌ ほうれん草のごま和え エネルギー 626kcal 塩分 1.6g	すき焼き風煮 ブロッコリーとカブの甘酢漬 野菜と豚肉のカレー炒め コーン春雨サラダ エネルギー 472kcal 塩分 1.2g
2月2日	サワラのごま風味焼 三色煮豆 きんぴら 親子煮 ほうれん草と油揚げの煮物 エネルギー 519kcal 塩分 2.1g	豚ちり鍋風 二色和え 若芽とカニカマの酢の物 肉野菜煮込み チンゲン菜のソテー エネルギー 483kcal 塩分 1.7g	2月9日	チキンカツ スパゲティサラダ 菜種和え 蓮根と里芋のおかか煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 560kcal 塩分 1.5g	アジの蒲焼 若芽の酢の物 サウザンサラダ 野菜のトマト炒め 切干と小松菜の煮物 エネルギー 525kcal 塩分 2.2g
2月3日	照焼ハンバーグ 南瓜煮 ツナの玉子とじ さつま芋の彩煮 春雨サラダ エネルギー 504kcal 塩分 2.0g	海老シューマイ 焼きそば 大豆サラダ じゃが芋ベーコン炒め 五目野菜の甘酢和え エネルギー 509kcal 塩分 2.2g	2月10日	白身魚のかに風あかけ ブロッコリー 野菜のカレー炒め 海鮮塩炒め オクラのごま和え エネルギー 432kcal 塩分 1.7g	鶏のスパイス炒め ベーコンポテト 玉子きんちゃく 若芽と蒲鉾の酢の物 エネルギー 521kcal 塩分 1.7g
2月4日	いわしつみれのあかけ 小松菜の柚子和え マカロニマリーネサラダ カレーオムレツ ひじき煮 エネルギー 480kcal 塩分 2.7g	鶏ごぼう インゲンのピーナッツ和え ミニ豆腐サンド 野菜のごま味噌煮 三杯酢和え エネルギー 466kcal 塩分 2.2g	2月11日	豚キムチ炒め ほうれん草の白和え 南瓜の含め煮 れんこんの玉子とじ 菜の花とツナの辛子和え エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	豆腐おろしハンバーグ 野菜のピーナッツ和え 肉詰しいたけ 野菜炒め 梅春雨 エネルギー 513kcal 塩分 2.0g
2月5日	帆立風味カツ グリーンアスパラ 春雨の酢の物 大豆とじゃこ煮 山菜煮 エネルギー 545kcal 塩分 1.9g	赤魚の甘辛煮 スパゲティサラダ 菜種和え がんもの含め煮 若芽の土佐酢和え エネルギー 495kcal 塩分 3.5g	2月12日	八宝菜 里芋のごま味噌煮 目玉風オムレツ 小松菜の胡麻和え エネルギー 414kcal 塩分 1.7g	チキンステーキ(塩) マッシュサラダ 春菊のごま和え さつま芋の煮しめ ツナのあっさり煮 エネルギー 481kcal 塩分 2.1g
2月6日	鯖の西京焼 ほうれん草のおひたし かぼちゃとコーンのサラダ 鶏肉と里芋のカレー煮 若竹煮 エネルギー 544kcal 塩分 2.2g	ホイコーロー 甘酢れんこん ふるふき大根 ベーコンエッグ チンゲン菜の煮浸し エネルギー 537kcal 塩分 2.2g	2月13日	ポークケチャップ煮 ジャンボシューマイ 筑前煮 大根なます エネルギー 507kcal 塩分 1.6g	鮭トロメンチ きのこのおひたし マーボ春雨 高野の炊き合わせ 山菜煮 エネルギー 538kcal 塩分 1.6g
2月7日	豚肉とごぼうの生姜煮 和風マヨネーズ和え 豆腐のチャンプルー 昆布煮豆 エネルギー 549kcal 塩分 2.5g	太刀魚のスパイス焼 三色和え 油揚げの玉子とじ 里芋とこんにゃくの味噌煮 えのきのおろし和え エネルギー 458kcal 塩分 1.2g	2月14日	ふんわりカレイフライ 小松菜の辛子和え イタリアンスパゲティ じゃが芋としいたけの煮物 きくらげ酢の物 エネルギー 571kcal 塩分 1.4g	カニ玉あかけ キャベツのごま酢和え 春雨巾着 鶏と大根の味噌煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 502kcal 塩分 2.6g
2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
2月	韓国風焼肉炒め	ホッケの照焼	2 エビカツ	ポークジンジャー	2 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	サバの塩焼
1月	ほうれん草の菜種和え	南瓜煮	1 菜の花のごま和え		1 菜の花の辛子和え	インゲン
5日	野菜炒め	大豆とじゃこの煮物	2 五目巾着	大根なます	2 京合せ	マカロニサラダ
1日	野菜の三杯酢	きのこのずき焼き風	2 じゃこと若芽の玉子とじ	肉じゃがカレー風味	9 南瓜のそぼろ煮	蓮根と里芋のおかか煮
水	エネルギー 464kcal 塩分 2.2g	エネルギー 439kcal 塩分 1.8g	エネルギー 484kcal 塩分 2.1g	エネルギー 499kcal 塩分 2.5g	エネルギー 527kcal 塩分 2.5g	エネルギー 555kcal 塩分 1.7g
2月	サワラの幽庵焼	ポークカレー	2 牛ごぼう丼	サバの照焼		
1月	コールスローサラダ		2 大豆大根	きのことハムのソテー		
6日	三色炒め煮	ポテトサラダ	2 カニ風味酢の物	中華うま煮炒め		
1日	豆腐の柚子あんかけ	竹輪と昆布の炒り煮	3 木	さつま芋の煮しめ		
木	エネルギー 484kcal 塩分 2.5g	エネルギー 473kcal 塩分 2.3g	エネルギー 526kcal 塩分 3.5g	昆布豆		
2月	青椒肉絲	アジの生姜煮	2 サンマのオロシ煮	味噌つくね		
1月	インゲン	ベジタブルソテー	1 青菜のナムル	チンゲン菜の煮浸し		
7日	かに風味酢の物	さつま芋の煮しめ	2 四色豆腐	じゃが芋のマーボ炒め		
1日	ブロッコリーと鶏肉の煮物	牛肉と大根の甘辛煮	4 じゃが芋の梅おかか	おでん風煮物		
金	エネルギー 472kcal 塩分 2.0g	エネルギー 504kcal 塩分 3.3g	エネルギー 574kcal 塩分 3.3g	青菜のおろし和え		
2月	ブリのレモンペッパー焼き	キョーサのカレーマリネ	2 肉団子の酢豚風	鮭のバター醤油風味		
1月	五色きんぴら	ヤングコーンソテー	1 菜の花ときのこの酢味噌和え	ほうれん草のごま和え		
8日	小松菜の辛子和え	ミニ豆腐サンド	2 南瓜煮	糸コンと鶏肉の煮物		
1日	肉じゃが	海老とほうれん草の玉子とじ	5 ヘルシーチンジャオ	豚肉のオイスター炒め		
土	エネルギー 590kcal 塩分 2.9g	エネルギー 600kcal 塩分 3.1g	エネルギー 444kcal 塩分 1.6g	大根の梅和え		
2月	栗かぼちゃコロッケ	チリソースミートボール	2 サワラのもろみ焼き	鶏の唐揚げ		
1月	じゃこピーマン	和風スパゲティー	1 バターコーン	三色煮豆		
9日	マカロニサラダ	野菜ソテー	2 きんぴら	四色なます		
1日	味噌炒め	けんちん煮	6 野菜の味噌風味	ほっこり煮合せ		
日	エネルギー 558kcal 塩分 1.9g	エネルギー 506kcal 塩分 2.0g	エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	マーボ春雨		
2月	アジのトマト煮	ハンバーグデミグラスソース	2 ポトフ風	白身魚のバジルソースかけ		
1月	二色和え	ブロッコリー	1 土佐酢和え	小松菜の錦和え		
2日	ゴマドレサラダ	切干と小松菜の煮物	2 野菜のカレーソテー	里芋のそぼろあんかけ		
0日	豚肉のいため煮	豆腐の柚子あんかけ	7 きのこのおひたし	大根とひじきの旨煮		
1月	春雨の酢の物	若芽の酢みそ和え	2 月	青菜のピーナッツ和え		
火	エネルギー 498kcal 塩分 1.8g	エネルギー 537kcal 塩分 3.4g	エネルギー 459kcal 塩分 1.4g	エネルギー 413kcal 塩分 1.2g		
2月	鶏肉の味噌炒め	鮭の照焼	2 赤魚の生姜煮	豚しゃぶ風		
1月	菜種和え	ほうれん草のおひたし	1 竹輪と昆布の炒り煮	コールスローサラダ		
2日	田舎煮	肉豆腐	2 温野菜サラダ	スパソテー		
1日	厚揚げのかか煮	じゃが芋ベーコン炒め	8 肉じゃが	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め		
火	エネルギー 470kcal 塩分 2.3g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g	エネルギー 550kcal 塩分 3.7g	大根と人参のきんぴら		

追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。

【3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します

厳選した旬の食材に、うま味を豊富に含んだ天然だしを使用した和食中心の家庭料理です。

全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。

100%国内加工ですので、安心・安全です。



高齢者向け配食サービス

まごころ弁当

日野店

住所 日野市多摩平6-37-2

TEL 042-514-8022

	昼食	夕食	昼食	夕食
3月1日	鮭の幽庵焼 大根の甘酢漬け 筑前煮 チーズオムレツ さつま芋の甘煮 エネルギー 532kcal 塩分 1.7g	つくねの照焼 小松菜のおひたし 大豆とじゃこ煮 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 カリフラワーの塩炒め エネルギー 522kcal 塩分 2.6g	3月8日 ミートオムレツ 里芋のおかか煮 ほうれん草のピーナッツ和え 鶏大豆 きんぴら エネルギー 449kcal 塩分 2.1g	ホッケの蒲焼 三色煮豆 うずら巾着 かぼちゃとベーコン煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 484kcal 塩分 2.0g
3月2日	牛しぐれ煮 北海煮 がんもの含め煮 うくいす豆 エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	サバの生姜煮 チンゲン菜ソテー ジャガ芋のスパイス蒸し ナスの味噌煮 春雨の酢の物 エネルギー 549kcal 塩分 2.2g	3月9日 白身魚の幽庵焼き 白花豆煮 ミモザサラダ 里芋としめじの煮物 一夜漬(白菜・昆布) エネルギー 462kcal 塩分 2.2g	青椒肉絲 小松菜の錦和え 味噌田楽 蓮根のゆかり和え エネルギー 437kcal 塩分 1.8g
3月3日	サワラの西京焼き 南瓜煮 青菜の煮浸し フキと厚揚げの煮物 大根なます エネルギー 542kcal 塩分 1.5g	クリームシチュー 焼きそば きのこの玉子とじ ビビンバほうれん草 エネルギー 474kcal 塩分 2.1g	3月10日 チキンカツ バターコーン マカロニトマトソテー さつま芋の煮しめ 春菊の白和え エネルギー 557kcal 塩分 1.2g	鮭のチャンチャン焼き 若芽とカニカマの酢の物 キャベツとほうれん草のおかか和え 豚肉と里芋の煮物 海鮮塩炒め エネルギー 506kcal 塩分 2.3g
3月4日	ロールキャベツ煮 ポテトサラダ 五色煮 春菊のおろし和え エネルギー 538kcal 塩分 2.3g	鮭の照焼 ほうれん草バターソテー マーボ竹輪 鶏じゃが きんぴられんこん エネルギー 532kcal 塩分 2.8g	3月11日 赤魚の甘辛煮 ひじきと大豆の煮物 ベーコンポテト 玉子ロール チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 461kcal 塩分 2.8g	豚じゃが 塩枝豆 八宝菜 大根と竹輪の酢の物 エネルギー 460kcal 塩分 1.6g
3月5日	アジの南蛮漬け チンゲン菜の胡麻和え ふっらプレーンオムレツ ジャーマンポテト ハムの和風サラダ エネルギー 473kcal 塩分 1.2g	ごぼう入り鶏団子寄せ ナスとピーマンの味噌炒め 小松菜のかか和え 親子煮 切干大根の酢の物 エネルギー 502kcal 塩分 1.7g	3月12日 鶏肉の味噌炒め ブロッコリー 春雨の酢の物 大根とベーコンの煮物 野菜のピーナッツ和え エネルギー 426kcal 塩分 1.4g	サーモンタルタルフライ 豚きんぴら えびポテトサラダ 菜の花と牛肉の煮物 ワカメとインゲンの胡麻和え エネルギー 544kcal 塩分 2.7g
3月6日	豚肉の味噌煮込み 菜の花のおひたし 京合せ 姫高野の炊き合せ パスタのクリーム煮 エネルギー 518kcal 塩分 1.7g	太刀魚のスパイス焼 青菜のナムル カリフラワーのカレースープ煮 すき焼き風煮 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 452kcal 塩分 1.1g	3月13日 サワラの照焼 南瓜煮 柚子ドレサラダ マーボナス 大豆とじゃこの煮物 エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	鶏肉とナッツのチリソース チンゲン菜のツナ和え 野菜ソテー 若芽とさつま揚げのごま味噌和え エネルギー 499kcal 塩分 2.8g
3月7日	ブリの照焼 里芋の含め煮 マーボ豆腐 野菜炒め 三色和え エネルギー 509kcal 塩分 1.8g	牛とじ丼 中華風春雨サラダ 小松菜の辛子和え エネルギー 490kcal 塩分 2.0g	3月14日 チーズメンチ ベジタブルソテー 二色和え さつま芋の肉じゃが風 カリフラワーの塩炒め エネルギー 502kcal 塩分 1.5g	サンマの生姜煮 ごぼうサラダ ジャガ芋のカレー煮 牛肉とインゲンの炒め物 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 572kcal 塩分 3.1g
3月8日	水	水	水	水

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月	アジの味噌煮	豚しゃぶ風	3月	鶏ごぼう	3月	やわらかかつおフライ
1月	ヤングコーンソテー		2月	野菜ソテー	2月	一夜漬(白菜・人参)
5日	リンコンの梅和え	信田巻	2日	三色高野しのだ	2日	きのこの玉子とじ
10日	麩の玉子とじ	さつま芋のバター炒め	10日	梅酢和え	10日	おぶくる煮
木	ほうれん草とハムのマリーネ	うぐいす豆	木	エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	木	キャベツと大根のゆかり和え
3月	あらびき肉団子	ホッケの照焼	3月	白身魚のみぞれ煮	3月	ポークジンジャー
1月	キャベツのごま酢和え	小松菜のおかか和え	2月	小松菜の辛子和え	2月	アジのスパイス焼
6日	マッシュサラダ	ごぼうとベーコンのソテー	3日	マーボー春雨	3日	菜の花としめじの和え物
10日	炒り豆腐	大根と豚ロースの煮物	10日	肉豆腐	10日	野菜たっぷりマーボー炒め
14日	昆布煮豆	白和え	14日	三色酢味噌和え	14日	がんもの含め煮
金	エネルギー 579kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 449kcal 塩分 1.7g	金	梅春雨
3月	サワラの幽庵焼き	豚の生姜焼	3月	和風煮込みハンバーグ	3月	ホッケの照焼
1月	金時豆の煮物	オクラのゴマ和え	2月	野菜のピーナッツ和え	2月	肉コロッケ
7日	白菜の干しえびあんかけ	マカロニサラダ	4日	里芋のおかか煮	4日	青菜のナムル
11日	中華味噌炒め	じゃが芋としめじの煮物	11日	ずき焼き風煮	11日	青菜のナムル
15日	チンゲン菜ソテー	三杯酢和え	15日	ツナのあっさり煮	15日	ブレンオムレツ
土	エネルギー 451kcal 塩分 1.4g	エネルギー 536kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 550kcal 塩分 2.7g	土	いり鶏
3月	チキントマトソテー	鯖の竜田揚げ	3月	鮭の西京焼	3月	白菜の柚子香和え
1月	一夜漬(白菜・昆布)	ごぼうの旨煮	2月	リンコンのじゃこ煮	2月	鶏のスパイス炒め
8日	ほうれん草のピーナッツ和え	菜の花とえのきの玉子とじ	8日	ナスとピーマンの味噌炒め	8日	菜の花の辛子和え
12日	大根とベーコンの煮物	チャーシュー入野菜炒め	12日	五目ひじき	12日	大根の梅和え
16日	若芽の酢の物	土佐酢和え	16日	小松菜のおひたし	16日	玉子ロール
日	エネルギー 468kcal 塩分 1.3g	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	日	エネルギー 539kcal 塩分 2.0g	日	豚きんぴら
3月	黒めばるの生姜煮	ホイコーロー	3月	かぼちゃ挽肉フライ	3月	サバの味噌煮
1月	小松菜の柚子和え	インゲン	2月	オクラとえのきのごま味噌和え	2月	ブロccoli
9日	肉詰めしいたけ	マーボ春雨	9日	柚子ドレサラダ	9日	パスタコーンシチュー
13日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	肉野菜煮込み	13日	じゃが芋のそぼろ煮	13日	味噌炒め
17日	れんこんの土佐煮	ひじき入り白和え	17日	はんべんの玉子とじ	17日	レンコンのごま和え
月	エネルギー 469kcal 塩分 2.8g	エネルギー 508kcal 塩分 1.2g	月	エネルギー 522kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 561kcal 塩分 2.8g
3月	ヒレカツカレー	サンマのオロシ煮	3月	アジの塩焼き	3月	鶏肉の山賊焼き
1月	ポテトサラダ	里芋煮	2月	ほうれん草のおひたし	2月	チンゲン菜ソテー
8日	菜の花のごま味噌和え	ほうれん草と豆腐の玉子とじ	8日	ミニロールキャベツのトマト煮	8日	蒸しシューマイ
12日		鶏と大根の味噌煮	12日	ごぼうと竹輪の柳川風	12日	鮭じゃが煮
16日		ハムとブロccoliのマリーネ	16日	南瓜サラダ	16日	若芽と竹輪の酢の物
火	エネルギー 457kcal 塩分 1.4g	エネルギー 545kcal 塩分 3.0g	火	エネルギー 502kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 581kcal 塩分 2.7g
3月	白身魚フライ	豚肉としめじの味噌生姜炒め	3月	韓国風焼肉炒め	3月	いわしハンバーグ
1月	オクラのゴマ和え	ふっくら青菜オムレツ	2月	マカロニサラダ	2月	インゲン
8日	豆腐のかに風あんかけ	筑前煮	8日	五目煮豆	8日	じゃが芋のスパイス蒸し
12日	中華炒め	若芽と錦糸の酢の物	12日	四色なます	12日	じゃこ茄子
16日	コンニャクの中華和え		16日		16日	筍の土佐煮
水	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	エネルギー 527kcal 塩分 2.7g	水	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 533kcal 塩分 1.5g

追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までをお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。

