

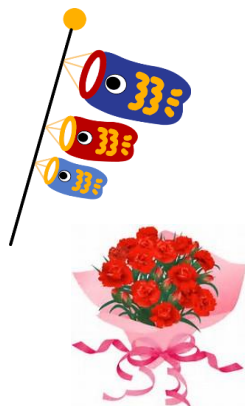
【5月】普通食献立表

★★ 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
5月1日	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	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セパレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	5月8日 ハムカツ ベジタブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます
5月2日	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	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	5月9日 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 法蓮草のピーナッツ和え	Grill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
5月3日	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え マカロニトマトソテー 麻婆豆腐 ごま南瓜	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え じゃが芋としいたけの煮物 きくらげ酢の物	5月10日 他人丼 きのこのおひたし つば漬け	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮
5月4日	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め じゃこピーマン	白身魚(メル)のバジル焼き(45) 味きゅうり 大根サラダ(セパレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ	5月11日 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 1 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物	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 法蓮草のバターソテー
5月5日	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(筍)[3~6月限定] 親子煮 うずら豆	肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮	5月12日 豚すき ジャンボ餃子 2 鮭じゃがバター もやしと小松菜のナムル	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 筍きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとソナのサラダ
5月6日	ポークビーンズ 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	ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	5月13日 カニ玉あんかけ 1 オクラの胡麻和え 3 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆	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
5月7日	白身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海煮 ピーマンと竹の子の炒め物	5月14日 冷しゃぶ風 1 キャベツのピリ辛漬け 4 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え	白身魚(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
			塩分 2.5g	塩分 2.4g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
5	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	5 豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)	5 黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ
月	法蓮草の辛子和え	人参マリネ	月	青菜のピーナッツ和え	月	フキの青煮
1	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	2 切干とベーコンの煮物	一夜漬け(白菜・昆布)	2	マーボー春雨
5	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	2 中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	9	海老団子の炊き合せ
日	ミモザサラダ(セバレート)	小松菜の磯和え	日	ひじきとさつま揚げの煮物	日	一夜漬け(キャベツ・人参)
火			火		火	
5	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	5 白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮	5 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)
月	中華風春雨サラダ	チンゲン菜のソテー	月	ベジタブルサラダ	月	人参煮(銀杏)
1	がんものみぞれ煮	黒豆	2 茄子の味噌炒め	大根葉とじゃこの炒り煮	3	筍きんぴら
6	春菊のおひたし	豚汁風煮	3 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め	0	けんちん煮
日		さつま芋のバター炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	日	ポテトサラダ
水			水		水	
5	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	5 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)	5 サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め
月	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー	月	花人参	月	菜の花のかか和え[2月~6月限定]
1	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル	2 三色炒め煮	四色豆腐	3	ごぼうと蓮根の甘酢和え
7	じゃが芋の旨煮	おでん風煮物	4 カレービーフ炒め	豚肉のオイスター炒め	1	豚じゃが
日	ミニ焼売	焼きそば	日	オクラのかか和え	日	豆腐の柚子あんかけ
木			木		火	
5	チャブチェ	鮭のバター醤油風味(50)	5 アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物		
月	チンゲン菜とカニカマの和え物	梅ごぼう	月	大根のあんかけ		
1	キャベツとウインナーのカレー炒め	大根の鶏そぼろあんかけ	2 大根のあんかけ	ひじきとハムの酢の物		
8	豆サラダ	三色つみれの炊き合わせ	5 肉じゃが	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)		
日		中華わかめ和え	日	金時煮豆		
金			金			
5	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮	5 鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)		
月	白菜の生姜和え	マッシュサラダ	月	塩枝豆		
1	れんこんと鶏団子のトマトあん	ホダテ入り五目煮	2 ビーマンと竹の子の炒め物	つぼ漬け		
9	かぼちゃソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	6 中華うま煮炒め	小松菜ともやしのナムル		
日			日	豚肉と大根の煮物		
土			土	切昆布煮		
5	鶏肉と野菜の山賊炒め	いわしハンバーグ	5 海鮮チリ炒め	親子丼		
月	青菜のおひたし	味きゅうり	月	なめこ山菜和え		
2	ふんわり玉子のえびあんかけ	じゃが芋ベーコン炒め	2 蓮根と里芋のおかか煮	菜の花の胡麻和え[2月~6月限定]		
0	大根とツナのサラダ	マ・ポ・ナス	7 チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ		
日		菜の花の和え物[2月~6月限定]	日			
日			日			
5	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)	5 牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)		
月	ほうれん草の錦和え	シャトー人参	月	味もやし		
2	きんぴら	チンゲン菜ときのこのソテー	2 コーンとツナのサラダ	肉詰めしいたけ		
1	さつま芋のケチャップ煮	姫高野の炊き合せ	8 じゃが芋の鳴門煮	筑前煮		
日	インゲンと竹輪の和え物	枝豆とカニカマの煮物	日	小松菜の錦和え		
月			月			

