

# 【5月】まごころ小町献立表

## ★★ 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)	照焼つくね	5月8日	ハムカツ	八宝菜
火	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら	火	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め
5月2日	青菜のおひたし	二色和え	5月9日	里芋の煮物	大根なます
水			水		
5月3日	牛丼	かに焼売	5月10日	カレイの生姜煮	グリルチキン
木	チンゲン菜の炒り菜	鶏肉と里芋のカレー煮	木	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め
5月4日	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め	5月11日	法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ
金	麻婆豆腐	じゃが芋としいたけの煮物	金		
5月5日	ごま南瓜	きくらげ酢の物	5月12日	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)
土			土	きのこのおひたし	さつま芋の肉じゃが風
5月6日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(メル)のバジル焼き(45)	5月13日	つぼ漬け	フキの青煮
日	ビーフン炒め	ひじきと挽肉の炒め物	日		
5月7日	じゃこピーマン	フルーツポンチ	5月14日	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き
月			月	牛肉と大根の甘辛煮	若芽の生姜酢和え
5月8日	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	5月15日	白菜の和え物	法蓮草のバターソテー
火	親子煮	インゲンのかか和え	火		
5月9日	うずら豆	昆布の佃煮	5月16日	豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)
水			水	鮭じゃがバター	鶏ミンチとフキの炒め煮
5月10日	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	5月17日	もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ
木	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	木		
5月11日	オクラの梅和え	若芽と蒲鉾の酢の物	5月18日	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮
金			金	オクラの胡麻和え	野菜のカレー炒め
5月12日			5月19日	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし
5月13日	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	5月20日		
土	茄子のなぼろ煮	北海煮	5月21日	冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)
5月14日	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物	5月22日	野菜のクリーム煮	鶏大豆
月			月	ひじきの梅和え	柚子大根

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
5月15日	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)	5月15日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ
火	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2日	マーボー春雨	豚肉のカレーソテー
	ミモザサラダ(セパレート)	小松菜の磯和え	ひじきとさつま揚げの煮物	たたきごぼう	9日	一夜漬け(キャベツ・人参)	りんごシロップ漬け
5月16日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮	5月16日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)
水	中華風春雨サラダ	豚汁風煮	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め	3日	けんちん煮	ナスの挽肉炒め
	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー	0日	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー
5月17日	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	鶏おね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)	5月17日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め
木	じゃが芋の旨煮	法蓮草のナムル	カレービーフン炒め	豚肉のオイスター炒め	3日	豚じゃが	切干大根煮
	ミニ焼売	焼きそば	オクラのかか和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1日	豆腐の袖子あんかけ	ソナとキャベツの炒め物
5月18日	チャブチェ	鮭のバター醤油風味(50)	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物			
金	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	肉じゃが	ひじきとハムの酢の物			
	豆サラダ	中華わかめ和え	金時煮豆	ソナのあっさり煮			
5月19日	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)			
土	三角いなり	ホタテ入り五目煮	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物			
	かぼちゃソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	スパゲティイタリアン	切昆布煮			
5月20日	鶏肉と野菜の山賊炒め	いわしハンバーグ	海鮮チリ炒め	親子丼			
日	青菜のおひたし	じゃが芋ベーコン炒め	蓮根と里芋のおかか煮	菜の花の胡麻和え【2月～6月限定】			
	大根とソナのサラダ	菜の花の和え物【2月～6月限定】	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ			
5月21日	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)			
月	さつま芋のケチャップ煮	チンゲン菜ときのこのソテー	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮			
	インゲンと竹輪の和え物	枝豆とカニカマの煮物	小松菜の鰯和え	法蓮草のしそひじき和え			