

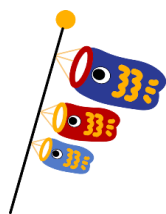
【5月】まごころ小町大献立表

★★ 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	ハムカツ	八宝菜
5月8日	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	サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	青菜の磯辺和え 枝豆豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	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	かに焼売	カレイの生姜煮	グリルチキン
5月9日	チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	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	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 マカロニトマトソース 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	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) ツナとキャベツの炒め物 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 ビーフン炒め じゃこピーマン	白身魚(メル)のバジル焼き(45) 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	アカウオの照焼き(45) レンコンのじゃこ煮 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 法蓮草のバターソース
5月5日	サワラの利休煮(45) 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	豚すき ジャンボ餃子 鮭じゃがバター もやしと小松菜のナムル	タラときこの蒸し煮(ポン酢かけ) 筍きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ
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) ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 ぜんまいと竹輪の煮物 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 茄子のえぼろ煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 小松菜の柚子和え 北海煮 ピーマンと竹の子の炒め物	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	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
5月	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)	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ
1	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	切干とベーコンの煮物	一夜漬け(白菜・昆布)	マーボー春雨	青菜のしらす和え
5	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	海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー
日	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	一夜漬け(キャベツ・人参)	りんごシロップ漬け
火						
5月	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	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)
1	中華風春雨サラダ	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	麩とえのきのさっと煮
6	がんものみぞれ煮	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	ナスの挽肉炒め
日	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	日 さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー	日 ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー
水						
5月	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	5 鶏おね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレーのみぞれ煮(45)	5 サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め
1	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル	月 三色炒め煮	四色豆腐	月 3 ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮
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	煮合せ(南瓜・椎茸)
日	ミニ焼売	焼きそば	日 オクラのかか和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日 豆腐の柚子あんかけ	ソナとキャベツの炒め物
木						
5月	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		
1	チンゲン菜とカニカマの和え物	大根の鶏そぼろあんかけ	月 大根のあんかけ	ひじきとハムの酢の物		
8	キャベツとウインナーのカレー炒め	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	豆サラダ	中華わかめ和え	日 金時煮豆	ツナのあっさり煮		
金						
5月	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)		
1	三角いなり	マッシュサラダ	月 2 ビーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル		
9	れんこんと鶏団子のトマトあん	ホタテ入り五目煮	6 中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物		
日	かぼちゃソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	日 スパゲティイタリアン	切昆布煮		
土						
5月	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		
2	青菜のおひたし	じゃが芋ベーコン炒め	月 2 なめこ山菜和え	菜の花の胡麻和え[2月～6月限定]		
0	ふんわり玉子のえびあんかけ	マーボナス	7 蓮根と里芋のおかか煮			
日	大根とツナのサラダ	菜の花の和え物[2月～6月限定]	日 チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ		
日						
5月	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)		
2	きんぴら	チンゲン菜ときのこのソテー	月 2 コーンとツナのサラダ	肉詰めいたけ		
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	法蓮草のしそひじき和え		
月						