

【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します ★★

●皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種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	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	鮭の醤油幽庵焼き ハムとキャベツのマリネ	5月8日 白身魚フライ インゲンソテー 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこことハムのソテー	味噌つくね 大根さくら漬 ひじきとじゃが芋の煮物 ポークビーンズ 小松菜のおひたし
水			水	
5月2日	牛すきやき(井)	チキンステーキ(オニオンソース) ブロッコリーソテー	5月9日 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ しば漬 ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め ほうれん草の柚子和え	赤魚の塩麹焼き きのこ生姜炒め 肉詰めいなり 筍と玉子の中華風炒め ズッキーニのみぞれそ風味
木			木	
5月3日	ポークトマト煮 キャベツとツナのレモン酢和え 茄子と厚揚げの照り炒め 青菜とコーンのソテー	サバの甘酢あん風 三色和え マッシュサラダ 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし	5月10日 シーフードカレー タマゴサラダ 福神漬	豆腐と豚肉の中華炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ りんこのコンポート
金			金	
5月4日	モウカの竜田揚げ 大根しょうゆ漬 きんぴらごぼう じゃが芋と椎茸の煮物 ほうれん草の煮浸し	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 切り昆布とさつま揚げの煮もの	5月11日 牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 山菜煮	サワラのもろみ焼き 二色和え 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子とじ
土			土	
5月5日	鶏のスパイス炒め 豆腐の柚子あんかけ 田舎煮 ほうれん草のベーコン和え	メパルの彩り中華ソース 人参のナムル 油揚げの玉子とじ 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	5月12日 あじメンチカツ ヤングコーンソテー 1 青菜炒め 2 ラタトゥイユ 柚子風味サラダ	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 大根つぼ漬 南瓜煮洋風仕立て ヘルシーチンジャオ 磯わかめ
日			日	
5月6日	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	青椒肉絲 里芋とこんにゃくの味噌煮 チーズオムレツ 枝豆のおかか和え	5月13日 豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 3 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 キャベツとハムの中華炒め オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め 人参と玉子の炊き合わせ
月			月	
5月7日	豚ちり鍋風 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風けんちん煮 さつまいも煮	ブリの西京焼き 白菜の中華マリネ ピーマンとナスの炒め物 イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え	5月14日 海鮮チリソース炒め 1 二色高野の含め煮 4 炒り鶏 さくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 白菜の鰯和え 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花
火			火	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え さつま芋の煮しめ ほうれん草のおかか和え	5月1日	ブリの生姜煮 ワカメの酢の物 きんぴら蓮根 イカと大根の炒め煮 小松菜のピーナッツ和え	5月1日	サワラの西京焼き 梅春雨 えのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜のソナ和え	5月1日	韓国風焼肉炒め ツナのあっさり煮 肉じゃがカレー風味 小松菜のおかか和え	5月1日	牛しぐれ煮 特製シューマイ ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め	5月1日	豆乳のロールキャベツ シエルマカロニ ひじきと豆のサラダ 海老の和風玉子とじ 牛蒡煮
水		水		水		水		水		水	
5月6日	自身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 山芋とアスパラのお浸し 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め インゲンときのこの生姜風味	5月6日	煮込みハンバーグ 人参のグラッセ じゃが芋とアスパラガスの味噌和え キャベツと鶏肉の華風炒め 小松菜とザーサイの炒め物	5月6日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 中華うま煮炒め 昆布のピリ辛風味	5月6日	サバの塩焼き キャベツと油揚げの煮浸し カニ風味サラダ 筑前煮 ほうれん草のナムル	5月6日	あじフライ きのこのバター醤油炒め 小松菜と湯葉の煮浸し ポトフ風 二色豆(黒豆・白花豆)	5月6日	ブルコギ 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
木		木		木		木		木		木	
5月7日	チキンカツ ペペロンチーノマカロニ 南瓜のいとし煮(30g) チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物	5月7日	赤魚の塩焼き ひじき煮 菜の花の辛子和え【2月-5月限定】 野菜のごま味噌煮 蓮根の梅和え	5月7日	いかの天ぷらカレー南蛮 ごま昆布 ほうれん草の錦和え 白菜とミンチの中華炒め 南瓜サラダ	5月7日	男爵和風酢豚 栗ぜんざい 鶏豆腐 小松菜のおひたし	5月7日	鶏肉の山賊焼き 赤ピーマンマリネ 里芋のそぼろあんかけ 野菜かき揚げ ほうれん草の煮浸し	5月7日	サバのごま風味焼き 枝豆とカニカマの煮物 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
金		金		金		金		金		金	
5月8日	チキンオムレツ ベジタブルソテー さつま芋のバター炒め 海鮮ビーフン炒め きのこの白和え	5月8日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 味噌風味きんぴらごぼう 親子煮 ワカメとカニカマのゴマ風味	5月8日	つくば鶏の香味野菜つくね 中華風もやし炒め じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え	5月8日	えびクリームコロッケ 緑ピーマンソテー こんにゃくきんぴら 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のバターソテー	5月8日		5月8日	
土		土		土		土		土		土	
5月9日	豚キムチ だし巻き玉子 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え	5月9日	あさりの深川煮(井) 五目野菜の甘酢和え 切り昆布とさつま揚げの煮もの	5月9日	メバルのムニエル トマトソース バターコーン キャベツのごま酢和え 豚肉と玉葱の味噌炒め オクラの梅和え	5月9日	豚肉のジンギスカン風 ミックスピーンス 鶏団子の炊き合わせ ごぼうサラダ	5月9日		5月9日	
日		日		日		日		日		日	
5月10日	エビチリ 茹でブロッコリー ジャンボシューマイ マーボー豆腐 コーン春雨サラダ	5月10日	炭火焼チキン(醤油ソース) 赤ピーマンソテー 温野菜サラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 フルーツ寒天	5月10日	豚肉の甘辛炒め つきこんのおかか煮 さつま芋のトマトソース煮 筍と山菜のきんぴら風	5月10日	ほうれん草オムレツ 人参のナムル インゲンのピーナッツ和え 彩野菜の焼きなます 杏仁豆腐	5月10日		5月10日	
月		月		月		月		月		月	
5月11日	豚肉のマヨネーズ炒め 大豆サラダ 大根と椎茸の煮物 ナスの味噌炒め	5月11日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 人参マリネサラダ ほうれん草とタコのにんにく和え 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮	5月11日	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のベーコン和え ネギ入りだし巻き玉子 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	5月11日	鶏の唐揚げ ミックスピーマンマリネ 柚子風味サラダ マーボー春雨 キャベツのおかか和え	5月11日		5月11日	
火		火		火		火		火		火	

