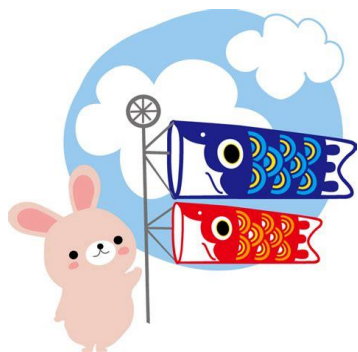


【5月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、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いです。
- 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	鶏のスパイス炒め ひじきと豆のサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め キャベツのおかか和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) シェルマカロニ 大根とカニカマの煮物 彩野菜の焼きなます 青菜とコーンのソテー	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味きんぴらごぼう	アリの生姜煮、 三色和え じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 ほうれん草のおひたし
5月2日	青椒肉絲 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	赤魚の粕漬け焼き ほうれん草のベーコン和え 大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	サワラの煮付け 和風りぼんパスタ インゲンと豚ひき肉炒め きのこの炒り豆腐 大学芋	牛肉のトマト煮 コーンとツナのサラダ けんちん煮 ほうれん草のおかか和え
5月3日	チキン南蛮 ミックスビーマンマリネ 白菜の生姜和え ポトフ風 ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ポークカレー 小松菜と湯葉の煮浸し 福神漬	つくば鶏の松風焼き 長芋の梅和え 小松菜と穴子の煮浸し ナスとイタリア野菜の塩炒め ツナのあっさり煮	ミートオムレツ 緑ビーマンソテー キャベツのレモン酢和え チキンクリームシチュー ズッキーニのみぞれしそ風味
5月4日	プルコギ 里芋のそぼろあんかけ チーズオムレツ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 枝豆とカニカマの煮物 ひじき入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 きやらぶき	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つくね 茹でブロッコリー ホワイトマカロニサラダ 豚肉とゴボウの生姜煮 磯わかめ
5月5日	あじメンチカツ ミックスビーマンソテー マカロニサラダ がんもの含め煮 ピリ辛こんにゃく	チリソースミートボール ベジタブルソテー ビーマンと竹の子の炒め物 牛肉入り野菜の甘辛煮 一夜漬(白菜・昆布)	鶏肉と里芋のカレー煮 タマゴサラダ ピーマンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物	サバのおろし煮、 きのこ生姜炒め キャベツのごま酢和え あざりと玉葱のワイン蒸し 蕨とアスパラの温サラダ
5月6日	野菜ハンバーグの昆布あんかけ 刻み沢庵 インゲンの利休和え あざりとほうれん草の玉子とじ 梅筍	鮭の醤油幽庵焼き きんぴら蓮根 三色炒め煮 野菜のパジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	ロールキャベツ煮 人参のグラッセ 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え	チキンカツ 赤ビーマンマリネ 筍の土佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え
5月7日	あんこうの生姜炒め キャベツのナムル 切干大根煮 チャプチェ オクラのおかか和え	チキンスターキ(中華甘酢ソース) 茹でインゲン 南瓜と蓮根のハニーソース 野菜入り外マトビーンズ 小松菜の柚子和え	ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え	赤魚の塩焼き キャベツのしその実和え 人参と玉子の炊き合わせ 肉詰めビーマンフライ 小松菜の胡麻和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月	白身魚の天ぷら	照焼ハンバーグ	5月	野菜と豚肉のカレー炒め	赤魚の煮付け	5月	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)			
1	大根さくら漬	ヤングコーンソテー	2	山菜煮	きのこのバター醤油炒め	2	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	ベジタブルソテー			
5	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	2	高野豆腐のがめ煮	だし巻き玉子	9	大根と鶏もも肉の旨煮	南蛮きんぴら風			
日	豚きんぴら	酢豚風炒め	日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	大根と豚肉の煮物	日	小松菜の磯辺和え	ビーファン炒め			
火	キャベツと挽肉の玉子とじ	インゲンの胡麻和え	火		紅白野菜の甘酢和え	火		きのこ生姜炒め			
5月	ハヤシオムレツ	牛肉とインゲンの炒め物	5月	海鮮チリソース炒め	若鶏の利休焼き	5月	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け	赤魚の塩麴焼き			
1	人参マリネサラダ	男爵ポテトサラダ	2	オクラと山芋のあっさり山形だし	黄ピーマンマリネ	3	インゲンのピーナッツ和え	ほうれん草と湯葉の煮浸し			
6	ズッキーニとアスパラのソテー	おでん風煮物	3	ぎつま芋の煮しめ	インゲンとぎつま揚げの金平	0	彩りしんじょう	ネギ入りだし巻き玉子			
日	豆腐と春雨の旨煮	コーンと玉葱のおかか炒め	日	小松菜のベーコン和え	マーボー春雨	日	ワカメのゴマ風味炒め	野菜の味噌炒め			
水	ワカメとぎつま揚げの胡麻味噌和え		水		フルーツ寒天	水		五目ひじき			
5月	ブリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)	5月	牛肉と野菜のオイスター炒め	カレイの生姜煮	5月	鮭の粕漬け焼き	チキンステーキ(オニオンソース)			
1	きのこきんぴら	大根の甘酢漬	2	海老シューマイ	きゅうりしょうゆ漬	3	三色酢味噌和え	ブロッコリーソテー			
7	豆腐の煮やっこ	南瓜のいとこ煮(30g)	4	あさりと玉葱の酒蒸し	和風りぼんパスタ	1	海老ポテトサラダ	シェルマカロニのペペロン風			
日	肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ	日	ゆず大根	ニラと豚肉の味噌炒め	日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	野菜入りマトビーンズ			
木	青菜のナムル	キャベツの旨味ソースかけ	木		コンニャクの中華和え	木	菜の花とぎつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)	ツナのあっさり煮			
5月	豚の生姜焼き	海老としめじの玉子とじ(丼)	5月	ブリの照焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め						
1	昆布のごま風味	温野菜サラダ	2	茼蒿と露のきやら煮							
8	イカと野菜の煮物	三色酢味噌和え	5	がんものかぶら蒸し風	ツナの玉子とじ						
日	白菜の錦和え		日	イカの南蛮漬け風	鶏団子の炊き合わせ						
金			金	ほうれん草のごま和え	ひじき煮						
5月	サーモンフライ	つくば鶏のハンバーグ	5月	牛しぐれ煮	サバのみりん干し焼き						
1	ブロッコリーソテー	茹でインゲン	2	菜の花のおひたし(2月-5月限定)	オクラと湯葉の煮浸し						
9	ミニロールキャベツのトマト煮	野菜入りだし巻き玉子	6	鶏じゃが	蒸し鶏のネギソース						
日	はんぺんと野菜の田舎煮	ソーセージのポトフ風	日	大根とウインナーのレモン酢和え	四色豆腐						
土	わかめと水くわいの酢の物	竹の子のピリ辛炒め	土		うずら豆						
5月	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き	5月	えびクリームコロッケ	ハンバーグデミグラスソース						
2	りぼんパスタのペペロン風	ワカメの明太子和え	2	小松菜とザーサイの炒め物	バターコーン						
0	野菜炒め	中華風春雨サラダ	7	炒り豆腐	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め						
日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタコのにんにく和え	日	茄子のサレレノ風	大根と人参のそばろ煮						
日			日		枝豆の白和え						
5月	サワラの醤油幽庵焼き	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	5月	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き						
2	ピーマンとナスの炒め物	カニカマと大根のオープン焼き	2	マカロニマリネサラダ	長芋とアスパラのお浸し						
1	キャベツと鶏肉の中華炒め	豚肉とこんにゃく炒め	8	中華うま煮炒め	牛蒡煮						
月	チリ豆腐	しっとり卵の花	月	ほうれん草のピーナッツ和え	きのこのすき焼き風						
					青梗菜と干しエビの塩炒め						

