

# 【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	鶏のスライス炒め 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) 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 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 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 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 肉野菜炒め 蓮根の胡麻和え	サワラの煮付け きのこの炒り豆腐 大学芋	牛肉のトマト煮 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 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 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 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	ブルコギ 里芋のそぼろあんかけ もやしとザーサイ炒め	サバの照焼き 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 きやらぶき	海鮮塩炒め 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	味噌つくね 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 マカロニサラダ ピリ辛こんにゃく	チリソースミートボール 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 ビーフンの塩炒め ワカメとカニカマの酢の物	サバのおろし煮 あざりと玉葱のワイン蒸し 露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 あざりとほうれん草の玉子とじ 梅筍	鮭の醤油幽庵焼き 野菜のバジル炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	ロールキャベツ煮 ポークチャップ ひじき入り白和え	チキンカツ 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 チャブチェ オクラのおかか和え	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 野菜入りトマトソース 小松菜の柚子和え	ホイコーロー 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 人参と玉子の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
火	5月1日 白身魚の天ぷら 豚きんぴら キャベツと挽肉の玉子とじ	5月2日 照焼ハンバーグ 酢豚風炒め インゲンの胡麻和え	5月2日 野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	5月2日 赤魚の煮付け 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	5月2日 男爵和風酢豚 大根と鶏もも肉の旨煮 小松菜の磯辺和え	5月2日 洋風ロールキャベツ(トマトソース) ビーフン炒め きのこ生姜炒め	
	水	5月6日 ハヤシオムレツ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	5月3日 牛肉とインゲンの炒め物 男爵ポテトサラダ コーンと玉葱のおかか炒め	5月3日 海鮮チリソース炒め さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え	5月3日 若鶏の利休焼き マーボー春雨 フルーツ寒天	5月3日 つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 田舎煮 ワカメのゴマ風味炒め	5月3日 赤魚の塩麹焼き 野菜の味噌炒め 五目ひじき
		木	5月7日 ブリの西京焼き 肉じゃが 青菜のナムル	5月4日 チキンステーキ(醤油) トマト大豆の炊き合わせ キャベツの旨味ソースかけ	5月4日 牛肉と野菜のオイスター炒め あさりと玉葱の酒蒸し ゆず大根	5月4日 カレイの生姜煮 ニラと豚肉の味噌炒め ゴンニャクの中巻和え	5月4日 鮭の粕漬け焼き 海老ポテトサラダ 菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)
金			5月8日 豚の生姜焼き イカと野菜の煮物 白菜の錦和え	5月5日 海老としめじの玉子とじ(井) 温野菜サラダ 三色酢味噌和え	5月5日 ブリの照焼き イカの南蛮漬け風 ほうれん草のごま和え	5月5日 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 鶏団子の炊き合わせ ひじき煮	
	土		5月9日 サーモンフライ はんぺんと野菜の田舎煮 わかめと水くわいの酢の物	5月6日 つば鶏のハンバーグ ソーセージのポトフ風 竹の子のピリ辛炒め	5月6日 牛しぐれ煮 鶏じゃが 大根とウインナーのレモン酢和え	5月6日 サバのみりん干し焼き 四色豆腐 うずら豆	
		日	5月20日 ハッシュドビーフ 野菜炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	5月7日 サバのもろみ焼き 牛肉と根菜の煮物 小松菜とタコのにんにく和え	5月7日 えびクリームコロッケ 炒り豆腐 茄子のサレルノ風	5月7日 ハンバーグデミグラスソース 大根と人参のそばろ煮 枝豆の白和え	
月			5月21日 サワラの醤油幽庵焼き キャベツと鶏肉の中華炒め チリ豆腐	5月8日 鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	5月8日 鶏の唐揚げ あさりとキャベツのミルク煮 ほうれん草のピーナッツ和え	5月8日 サワラのもろみ焼き きのこのすき焼き風 青梗菜と干しエビの塩炒め	