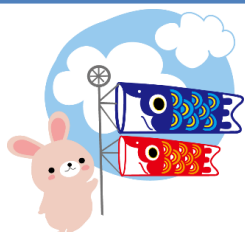


# 【5月】まごころ小町献立表

## ★★ 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	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根と鶏もも肉の旨煮 竹輪と野菜の胡麻よごし	鮭の醤油幽庵焼き ビーフン炒め きのこの白和え	白身魚フライ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこのことハムのソテー	味噌つくね ポークビーンズ 小松菜のおひたし
水				
5月2日	牛すきやき(丼) ふろふき大根 紅生姜	チキンステーキ(オニオンソース) 野菜入り外マトビーンズ ツナの玉子とじ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 野菜のバジル炒め ほうれん草の柚子和え	赤魚の塩麴焼き 筍と玉子の中華風炒め ズッキーニのみぞれしそ風味
木				
5月3日	ポークマト煮 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 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし	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 鶏ゴボウ りんごのコンポート
金				
5月4日	モウカの竜田揚げ 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 彩り炒り豆腐 切り昆布とさつま揚げの煮もの	牛肉とインゲンの炒め物 あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て 山菜煮	サワラのもろみ焼き きのこの炒り豆腐 キャベツと挽肉の玉子とじ
土				
5月5日	鶏のスパイス炒め 田舎煮 ほうれん草のベーコン和え	メバルの彩り中華ソース 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風	あじメンチカツ ラトウイユ 柚子風味サラダ	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け ヘルシーチンジャオ 磯わかめ
日				
5月6日	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 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 枝豆のおかか和え	豚しゃぶ 高野豆腐のがめ煮 枝豆とカニカマの煮物	サバの味噌煮 ニラと豚肉の味噌炒め 人参と玉子の炊き合わせ
月				
5月7日	豚ちり鍋風 洋風けんちん煮 さつまいも煮	ブリの西京焼き イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻酢和え	海鮮チリソース炒め 炒り鶏 さくらげの酢の物	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 貝と青菜の刻み炒め しっとり卵の花
火				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
水	5月1日 ホイコーロー	ブリの生姜煮	5月2日 サワラの西京焼き	韓国風焼肉炒め	5月2日 牛しぐれ煮	豆乳のロールキャベツ
	5月5日 さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮	5月2日 ハムと玉葱の玉子とじ	肉じゃがカレー風味	5月2日 ミモザ風はんぺん温サラダ	海老の和風玉子とじ
	5月6日 ほうれん草のおかか和え	小松菜のピーナッツ和え	5月2日 チンゲン菜のツナ和え	小松菜のおかか和え	5月2日 ワカメのゴマ風味炒め	牛蒡煮
木	5月1日 白身魚の煮付け(ヨシキリザメ)	煮込みハンバーグ	5月2日 鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	サバの塩焼き	5月3日 あじフライ	ブルコギ
	5月6日 野菜炒め	キャベツと鶏肉の華風炒め	5月2日 中華うま煮炒め	筑前煮	5月3日 ポトフ風	豆腐の和風煮
	5月6日 インゲンときのこの生姜風味	小松菜とザーサイの炒め物	5月3日 昆布のピリ辛風味	ほうれん草のナムル	5月3日 二色豆(黒豆・白花豆)	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
金	5月1日 チキンカツ	赤魚の塩焼き	5月2日 いかの天ぷらカレー南蛮	男爵和風酢豚	5月3日 鶏肉の山賊焼き	サバのごま風味焼き
	5月7日 チャーシュー野菜炒め	野菜のごま味噌煮	5月2日 白菜とミンチの中華炒め	鶏豆腐	5月3日 里芋のそぼろあんかけ	糸コンと鶏肉の煮物
	5月7日 切干大根と小松菜の煮物	蓮根の梅和え	5月2日 南瓜サラダ	小松菜のおひたし	5月3日 ほうれん草の煮浸し	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
土	5月1日 チキンオムレツ	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	5月2日 つば鶏の香味野菜つくね	えびクリームコロッケ		
	5月8日 海鮮ビーフン炒め	親子煮	5月2日 ずき焼き風煮	大根と豚肉の煮物		
	5月8日 きのこの白和え	ワカメとカニカマのゴマ風味	5月2日 青菜の磯辺和え	ほうれん草のバターソテー		
日	5月1日 豚キムチ	あさりの深川煮(并)	5月2日 メバルのムニエル トマトソース	豚肉のジンギスカン風		
	5月9日 味噌田菜	五目野菜の甘酢和え	5月2日 豚肉と玉葱の味噌炒め	ミックスビーンズ		
	5月9日 ほうれん草の磯辺和え	切り昆布とさつま揚げの煮もの	5月2日 オクラの梅和え	ごぼうサラダ		
月	5月2日 エビチリ	炭火焼チキン(醤油ソース)	5月2日 豚肉の甘辛炒め	ほうれん草オムレツ		
	5月2日 マーボー豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮	5月2日 さつま芋のトマトソース煮	彩野菜の焼きなます		
	5月2日 コーン春雨サラダ	フルーツ寒天	5月2日 筍と山菜のきんぴら風	杏仁豆腐		
火	5月2日 豚肉のマヨネーズ炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	5月2日 赤魚の粕漬け焼き	鶏の唐揚げ		
	5月2日 大根と椎茸の煮物	ほうれん草とタゴのにんにく和え	5月2日 肉野菜炒め	マーボー春雨		
	5月2日 ナスの味噌炒め	さつま芋の甘露煮	5月2日 蓮根の胡麻和え	キャベツのおかか和え		

