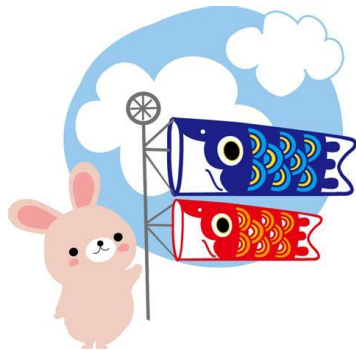


# 【5月】普通食献立表

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

| 昼食 |                      | 夕食             |    | 昼食                |                   | 夕食 |                         | 昼食                |  | 夕食 |  |
|----|----------------------|----------------|----|-------------------|-------------------|----|-------------------------|-------------------|--|----|--|
| 5月 | 自身魚の天ぷら              | 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  | ほうれん草の磯辺和え           | 青物の昆布め         | 2  | 山菜煮               | だし巻き玉子            | 2  | 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ         | 南蛮きんぴら風           |  |    |  |
| 5日 | 豚きんぴら                | 酢豚風炒め          | 2  | 高野豆腐のがめ煮          | 大根と豚肉の煮物          | 9  | 大根と鶏もも肉の旨煮              | ビーフン炒め            |  |    |  |
| 火  | キャベツと挽肉の玉子とじ         | インゲンの胡麻和え      | 日  | 蒸し鶏とひじきの梅肉和え      | 紅白野菜の甘酢和え         | 日  | 小松菜の磯辺和え                | 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  | ズッキーニとアスパラのソテー       | 男爵ポテトサラダ       | 2  | オクラと山芋のあっさり山形だし   | インゲンとさつま揚げの金平     | 3  | 彩りしんじょう                 | ネギ入りだし巻き玉子        |  |    |  |
| 6  | 豆腐と春雨の旨煮             | おでん風煮物         | 3  | さつま芋の煮しめ          | マーボー春雨            | 0  | 田舎煮                     | 野菜の味噌炒め           |  |    |  |
| 水  | ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え     | コーンと玉葱のおかか炒め   | 日  | 小松菜のベーコン和え        | フルーツ寒天            | 日  | ワカメのゴマ風味炒め              | 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  | 豆腐の煮やっこ              | 南瓜のいとこ煮(30g)   | 2  | 海老シューマイ           | 和風りぼんパスタ          | 3  | 海老ポテトサラダ                | シェルマカロニのペペロン風     |  |    |  |
| 7  | 肉じゃが                 | トマト大豆の炊き合わせ    | 4  | あさりと玉葱の酒蒸し        | ニラと豚肉の味噌炒め        | 1  | 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ           | 野菜入りトマトビーンズ       |  |    |  |
| 木  | 青菜のナムル               | キャベツの旨味ソースかけ   | 日  | ゆず大根              | コンニャクの中華和え        | 日  | 菜の花とさ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(井) | 5月 | ブリの照焼き            | 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め    | 5月 |                         |                   |  |    |  |
| 1  | 昆布のごま風味              | 温野菜サラダ         | 2  | がんものかぶら蒸し風        | ツナの玉子とじ           |    |                         |                   |  |    |  |
| 8  | イカと野菜の煮物             |                | 5  | イカの南蛮漬け風          | 鶏団子の炊き合わせ         |    |                         |                   |  |    |  |
| 金  | 白菜の錦和え               | 三色酢味噌和え        | 日  | 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        | 5月 |                         |                   |  |    |  |
| 1  | ミニロールキャベツのトマト煮       | 野菜入りだし巻き玉子     | 2  | 菜の花のおひたし[2月-5月限定] | 蒸し鶏のネギソース         | 2  |                         |                   |  |    |  |
| 9  | はんぺんと野菜の田舎煮          | ソーセージのポトフ風     | 6  | 鶏じゃが              | 四色豆腐              | 6  |                         |                   |  |    |  |
| 土  | わかめと水くわいの酢の物         | 竹の子のピリ辛炒め      | 日  | 大根とウインナーのレモン酢和え   | うずら豆              | 日  |                         |                   |  |    |  |
| 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     | 5月 |                         |                   |  |    |  |
| 2  | りぼんパスタのペペロン風         | 中華風春雨サラダ       | 2  | さつま芋の彩煮           | ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め | 2  |                         |                   |  |    |  |
| 0  | 野菜炒め                 | 牛肉と根菜の煮物       | 7  | 炒り豆腐              | 大根と人参のそばろ煮        | 7  |                         |                   |  |    |  |
| 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          | 枝豆の白和え            | 日  |                         |                   |  |    |  |
| 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         | 5月 |                         |                   |  |    |  |
| 2  | 菜の花と玉葱のツナ和え[2月-5月限定] | 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        | 牛蒡煮               | 2  |                         |                   |  |    |  |
| 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           | きのこのすき焼き風         | 8  |                         |                   |  |    |  |
| 月  | チリ豆腐                 | しっとり卵の花        | 日  | ほうれん草のピーナッツ和え     | 青梗菜と干しエビの塩炒め      | 日  |                         |                   |  |    |  |

