

【5月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
5月1日	ふきと油揚げの炒り煮 ミニ焼売	アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醬油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ 四色豆腐 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	枝豆とカニカマの煮物 じゃが芋 マーボー炒め	グリルハンバーグ シャトー人參 小松菜の煮濃し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ
5月2日	キャベツの沢庵和え ツナのあっさり煮	牛しぐれ煮 なめこおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(シルバー)のマリネ ビビンバソテー 肉じゃが うぐいす豆	メンチカツ さつま芋の甘煮	チキンカレー シーザーサラダ 福神漬け	アジの塩焼き なめこ山菜和え 一夜漬け(白菜・昆布) 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ
5月3日	里芋煮 大根の甘酢漬け	黒メバルの生姜煮 きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ 大豆のトマト煮 法蓮草のピーナツ和え ほっこり煮合せ コールスローサラダ	八宝菜 オクラとコーンのオロシ和え	鮭の南蛮漬け 三角いなり 牛肉とインゲンの炒め物 チンゲン菜のソナ和え	ロールキャベツの炊き合せ 春雨とハムのソテー ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め
5月4日	糸コンのたらこ炒め 昆布の佃煮	豚肉とタネコノの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 豆腐の柚子あんかけ マーボナス しろ菜のかか和え	ピリ辛こんにゃく 田舎なす	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 さつま芋の彩煮 中華ドレサラダ	サワラの西京焼き 金時煮豆 キャベツのごま酢和え 豆腐の肉そぼろあんかけ 菜の花のピーナツ和え(2月～5月限定)
5月5日	ナスの濃し 三色炒め煮	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 野菜のバジル炒め きょうろ露風	ミニがんも マカロニサラダ	すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	チキンときのこのトマト煮込み バジルポテト けんちん煮 法蓮草のバターソテー
5月6日	若芽としらすの酢の物 にら鱈頭	青椒肉絲 凉拌豆腐 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスパイス焼き アスパラソテー 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	ポイルドウィンナー 切昆布と竹の子の煮物	白身魚(ホキ)の梅香焼き 枝豆のおかか和え 里芋のそぼろ煮 牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物	あらびき肉団子 バターコーン 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ
5月7日	ミニ豆腐サンド 白菜の和え物	ホッケの照焼 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	牛肉のオイスター炒め 菜の花と蒲鉾の和え物(2月～5月限定) 茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら	キャベツとイカのソテー マーボー竹輪	サバのカレー煮 ピーマンソテー ポテトサラダ 高野の炊き合せ ソースきんぴら	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉のいため煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め

高齢者向け配食サービス

まごころ食材サービス

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
5月15日	若竹煮 オクラの胡麻和え	豚のにんにく味噌焼き	赤魚の甘酢あんかけ	5月22日	じゃこピーマン ナスの揚煮	サワラの刺休煮 青菜の彩り和え	韓国風焼肉炒め	5月29日	切干大根煮 ハムとキャベツのマリーネ	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき	5月30日	南瓜煮 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	ジャンボ餃子 鮭じゃがバター もやしと小松菜のナムル	5月31日	里芋としめじの煮物 ひじき煮	イタリアンオムレツ 人参マリネ 法蓮草の磯辺和え 野菜炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 彩りしんじょの炊き合せ 春菊のおかか和え	5月31日	きのごとさつま芋煮 大豆とソーセージのトマト煮込み	ホッケの幽庵焼き スパソテー ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 菜の花のおし和え(2月~5月限定)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 一夜漬け(白菜・人参)	5月31日	ぜんまいと竹輪の煮物 スパゲティサラダ	鶏団子の豆乳煮 菊きんぴら さつま芋の彩煮 法蓮草のおひたし	カニ玉あんかけ オクラのかか和え 野菜のカレー炒め フルーツみつ豆
5月17日	豆腐まんじゅう(南瓜) コンニャクの中華和え	和風ハンバーグ(ジュシー) フキの煮物 ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんと しろ菜の胡麻和え	太刀魚の幽庵焼き チンゲン菜とカニカマの和え物 りんごシロップ漬 酢豚風炒め 大根煮	5月24日	インゲンのかか和え 豆腐巾着	味噌つくね アスパラソテー 小松菜の袖子和え 北海道 ピーマンと竹の子の炒め物	自身魚(シルバー)の磯辺焼き 法蓮草のナムル 春雨の酢の物 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	5月31日	里芋の含め煮 白菜とさつま揚げの炒り菜	自身魚(ホキ)のちろみ焼き ヤングコーンソテー 山菜煮 五目巾着炊き合せ キャベツのピリ辛漬け	冷しゃぶ風 柚子大根 野菜のクリーム煮 菜の花のおひたし(2月~5月限定)															
5月18日	切昆布と大豆の煮物 羹の玉子とじ	えび焼売 味きゅうり 大根サラダ じゃが芋としいたけの煮物 青菜のおひたし	チキンステーキ(塩) 若芽の明太子和え キャベツのバジルソテー 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	5月25日	うぐいす豆 こんにゃくの辛味炒め	ハムカツ ベジタブルソテー からし菜の胡麻炒め 枝豆豆腐の炊き合せ フキの青煮	海鮮八宝菜	5月31日	鶏肝煮込み キャベツのゆかり和え	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	自身魚(ホキ)の蒲焼き 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 豚肉のオイスター炒め 小松菜のナムル	5月31日	さつま揚げの味噌炒め 蕨とえのきのさっと煮	グリルチキン さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	黒マヨの煮付 花人参 じゃが芋ベーコン炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナッツ和え											
5月20日	中華わかめ和え イカと野菜の煮物	帆立風味カツ 白菜の生姜和え マカロニトマトソテー 麻婆豆腐 ごま南瓜	豚のマヨネーズ炒め 法蓮草の辛子和え いり鶏 きくらげの酢の物	5月27日	ひじきと大豆の煮物 ヘルシーチンジャオ	サバの野菜入り甘酢煮 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ツナとキャベツの炒め物	他人丼 きのこのおひたし つば漬け	5月31日	白菜のクリーム煮 オクラの梅和え	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め こんにゃくとコーンのおかか煮	鶏大根 うずら豆 じゃが芋のそぼろカレー煮 フルーツポンチ	5月31日	ごぼうのごまよごし ビビンバソテー	鶏のちゃんちゃん焼き 若芽と蒲鉾の酢の物 ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草とマゴロフレク和え物	赤魚の生姜煮(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物											

