

【5月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
5月1日	ピピンパンテー 大豆のトマト煮	豚のマヨネーズ炒め 小松菜の柚子和え 肉豆腐 若芽の生姜酢和え	サワラの照焼き(45) 味きゅうり パンパンジーサラダ 筑前煮 オクラの梅和え	5月8日	なめこ山菜和え さくらげの酢の物	サワラのバター醤油焼き(45) 法蓮草と油揚げの煮物 野菜のカレー炒め 肉じゃが ごぼうサラダ	牛肉の味噌生姜煮 春菊の磯辺和え マーボー豆腐 白菜とさつま揚げの炒り菜
5月2日	キャベツの沢庵和え ミニコロッケ	黒メバルの煮付(45) 六角里芋 きのこソテー 法蓮草とハムのクリーム煮 竹の子と人参のおかか煮	あらびき肉団子 マカロニサラダ チンゲン菜の辛子和え 和風ポトフ 昆布の佃煮	5月9日	ふぎと油揚げの炒り煮 金時煮豆	チキンステーキ(塩) じゃこピーマン 若芽と蒲鉾の酢の物 がんもの合め煮 菜の花の白和え	鮭大根 チリソースミートボール 中華うま煮炒め しろ菜の和え物
5月3日	ミニ焼売 焼き豆腐の煮奴	豚肉としめじの味噌生姜炒め サウザンサラダ 南瓜のそぼろ煮 大根菜とじゃこの炒り煮	サバのカレー煮(50) 塩枝豆 小松菜のナムル ヘルシーチンジャオ フルーツポンチ	5月10日	厚揚げ煮 白菜の柚子香和え	ハヤシオムレツ アスパラソテー ツナのあっさり煮 そぼろ入り野菜炒め 法蓮草のピーナッツ和え	牛しぐれ煮 ピーマンと竹の子の炒め物 さつま芋の彩煮 小松菜の炒り菜
5月4日	海老いなり なめこオロシ和え	赤魚の磯辺焼き(45) インゲンソテー さつま芋の甘煮 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし	冷しゃぶ風 うぐいす豆 ピーマン炒め ごぼうとベーコンのソテー	5月11日	野菜のごま炒め 信田巻	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ インゲン マッシュサラダ 魚コンの五目炒め 野菜の三杯酢	サバの生姜煮(50) インゲン 大豆とチンゲン菜のキムチ炒め ごぼうと竹輪の柳川風 若芽の明太子和え
5月5日	里芋の煮物 どりきこんにゃく	ハンバーグマトソース ブキの煮物 一夜漬け(白菜・人参) 豆乳入りがんも さつま揚げの味噌炒め	アジの塩焼き(45) チンゲン菜のかか和え 野菜たっぷりマーボー炒め じゃが芋の鳴門煮 大根なます	5月12日	コンニャクの中巻和え かぼちゃとベーコン煮の煮物	ホッケの山賊焼き(45) 小松菜ともやしのナムル きゃら蓴風 大根と椎茸の煮物 若竹煮	豚チリ鍋風 田舎なす 野菜しんじょの炊き合せ 焼きそば
5月6日	切昆布煮 柚子大根	太刀魚の照煮 ヤングコーンソテー 法蓮草の胡麻和え さつま芋の煮しめ 南瓜とハムのサラダ	豚井 麩とえのきのさっと煮 小松菜の鰯和え	5月13日	高野の合め煮 昆布と豚肉の煮物	鶏肉の味噌炒め 里芋煮 野菜の山椒風味炒め インゲンのかか和え	えび焼売 青菜の彩り和え ニラとあさりの玉子とじ じゃが芋のそぼろ煮 切干大根煮
5月7日	蓮根きんぴら 京合せ	鶏肉の山賊焼 ナスの揚煮 里芋の中華煮 インゲンと竹輪の和え物	イカカツ バターコーン チンゲン菜のツナ和え 豚肉のオイスター炒め 中華ドレサラダ	5月14日	レンコンの梅和え さつま芋とレーズンの煮物	白身魚(ホキ)のバジル焼き 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ 鶏肉の野菜あんかけ きんぴら	チャプチェ 青菜と蒲鉾の和え物 茄子と厚揚げの照り炒め オクラとコーンのおろし和え

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		
5月15日	大根煮 野菜の塩炒め	すき焼風メンチ 菜の花の胡麻和え(2月~5月限定) 五目巾着 チーズオムレツ スパソテー	アジの生姜煮(50) 人参煮(銀杏) ジャーマンポテト 糸コンと鶏肉の煮物 若芽としらすの酢の物	5月2日	ナスの湯煮 ポイルドウィンナー	サワラの塩焼き 法蓮草のおひたし マーボー竹輪 豚すき ポテトサラダ	ロールキャベツの炊き合せ インゲンの胡麻和え がんものみぞれ煮 麩の玉子とじ	5月29日	きのこソテー かぼちゃとベーコンの煮物	中華オムレツ チンゲン菜のピーナツ和え ゴンニャクの辛味炒め さつま芋の肉じゃが風 大根なます	牛肉と法蓮草の炒め物 豆腐のかに風あんかけ 野菜ソテー マカロニサラダ						
5月16日	ひじきとさつま揚げの煮物 ナスの味噌炒め	サワラの西京焼(45) 法蓮草とマグロフレークの和え物 大焼肴 牛肉とインゲンの炒め物 シーザーサラダ	肉団子の酢豚風 大豆大根 里芋ときのこのバターコンソメ炒め 青菜の煮浸し	5月23日	さつま芋の甘煮 大根のえびあんかけ	豚肉の中華風炒め 栗かぼちゃコロッケ 人参マリネ ぜんまいと竹輪の煮物 鶏ミンチとキャベツのカレーソテー 菜の花のおひたし(2月~5月限定)	5月30日	鶏肝煮込み 三角いなり	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 彩りしんじょの炊き合せ オクラのかか和え	ブリの照焼 山菜煮 ごぼうサラダ 野菜の甘酢炒め 昆布豆							
5月17日	四色豆腐 キャベツのゆかり和え	韓国風焼肉炒め 大根の生姜酢和え 鶏ミンチとフキの炒め煮 南瓜煮	鮭の幽庵焼き 法蓮草のナムル だし巻き玉子 野菜の五目煮 蓮根のカレー炒め	5月24日	ハ宝菜 バジルポテト	アジのチリソース グリーンアスパラ 切昆布と大豆の煮物 親子煮 しろ菜のかか和え	5月31日	一夜漬(白菜・人参) 木の葉豆腐	いわしハンバーグ キャベツの塩炒め 小松菜の辛子和え 豚汁風煮 ヒジキとこんにゃくの炒め煮	鶏肉と野菜のトマトソース煮 ジャンボ餃子 じゃが芋のコンソメ煮 法蓮草の菜種和え							
5月18日	里芋のおかか煮 白菜の和え物	タラときのこの煮し煮(ボン酢かけ) ごま風味炒め 豚肉の炒め煮 ういす豆	鶏肉のチリソース炒め 大根サラダ 高野と春野菜の炊き合せ チンゲン菜の辛子和え	5月25日	ごぼうとベーコンのソテー 糸コンのたらこ炒め	チキンステーキ(醤油) チンゲン菜と揚げの炒り菜 ひじきサラダ おふくろ煮 ごま南瓜	5月26日	赤魚の西京焼き 味噌(ゆかり) 肉詰めしいたけ 枝豆豆腐の炊き合せ フキの煮物									
5月19日	中華炒め 枝豆入り白和え	豚肉とえのきのトマトソース炒め 柚子ドレサラダ 肉野菜煮込み オクラのごま和え	赤魚の照焼(45) 切昆布煮 さつま芋のバター炒め 小松菜と厚揚げのどり辛炒め ハムとキャベツのマリネ	5月26日	ナスの味噌煮 えのきのおろし和え	サバのトマト煮 二色和え 春雨とハムのソテー けんちん煮 ピーマンと竹の子の炒め物	5月27日	和風ハンバーグ シャトー人参 さつま芋のレモン煮 酢豚風炒め 小松菜のピーナツ和え									
5月20日	にら饅頭 里芋としめじの煮物	ハンバーグデミグラスソース ピーマンソテー アカメの青ジソサラダ 野菜のバジル炒め かぼちゃソテー	グリルチキン 法蓮草の磯辺和え 大根の土佐煮 ふんわり玉子のえびあんかけ 中華風春雨サラダ	5月27日	ソースきんぴら 昆布の佃煮	鶏団子の豆乳煮 若芽の酢の物 豚肉の塩ダレ炒め ゴーコンツナのサラダ	5月28日	太刀魚の幽庵焼き さくら漬け りんごのシロップ漬け 田舎煮 法蓮草の柚子醤油和え									
5月21日	さつま揚げの味噌炒め 鷹の子豆腐	牛肉のオイスター炒め 筍しゅうまい 鶏じゃが 大根菜とジャコの炒り菜	白身魚(カレイ)のかに風あんかけ 豆サラダ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜のソテー	5月28日	キャベツとイカのソテー 黒豆	ホッケの味噌焼き(45) 青菜の錦和え 南瓜サラダ 牛肉と大根の甘辛煮 レンコンのごま和え	5月29日	肉シューマイ コールスローサラダ じゃが芋のスライス蒸し 茄子のそばろ煮 菜の花の磯辺和え(2月~5月限定)									

