

# 【5月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
5月1日	系コンと鶏肉の煮物 小松菜と湯葉の煮浸し 高野豆腐と牛蒡の中華風	あんこうのあっさり煮付け おかか昆布 ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め きのこことハムのソテー	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜とコーンの中巻炒め 田舎煮 浅炊ふき	豆腐おろしハンバーグ 中華風春雨サラダ こんにゃく菜の花のぬた和え(2月-5月限定)	和風メンチカツ ブロッコリーソテー タマゴサラダ 洋風けんちん煮 チンゲン菜のソナ和え	鮭の醤油幽庵焼き 茹でインゲン ナスのトマトソース 厚揚げの五目あんかけ さつま芋のレモン煮
5月2日	油淋鶏 サウザンサラダ エノキ茸の煮浸し	焼き餃子 人参のナムル シェルマカロニのベベロン風 海鮮ビーフン炒め オクラと山芋のあっさり山形だし	サワラの西京焼き 三色ピーマンソテー ごぼうサラダ がんもの含め煮 コーンと玉葱のおかか炒め	豚肉と青梗菜の塩ダレ炒め 牛蒡の中華マリネ ゆず大根	カレーの生姜煮 しそ昆布 サーモンポテトサラダ マーボー豆腐 ほうれん草のパターソテー	牛しぐれ煮 ブレンオムレツ 彩野菜の焼きなます 小松菜と穴子の煮浸し
5月3日	海鮮チリソース炒め 大根の照り煮 春雨の酢の物	白身魚の和風あんかけ 茹でブロッコリー 青梗菜と干しエビの塩炒め 鶏じゃが 大豆のオリーブ炒め	牛肉とインゲンの炒め物 野菜入りだし巻き玉子 あざりと玉葱のにんにく醤油 ほうれん草のピーナツ和え	赤魚の塩焼き 茄子とこんにゃくの煮浸し キャベツの沢庵和え	鶏の唐揚げ もやしのナムル ワカメとカニカマの酢の物 根菜のカボナーダ風 フルーツ寒天	穴子の玉子とじ(井) 温野菜サラダ 二色豆(黒豆・白花豆)
5月4日	ポークシチュー(カレー風味) 四色なます 里芋とこんにゃくの味噌煮	豚しゃぶ 菜と覆のさっと煮 イカと野菜の煮物 カニカマとキャベツの炒め物	サバの煮付け 大根漬 南瓜煮洋風仕立て ポークビーンズ 小松菜の辛子和え	若鶏の利休焼き オクラのおかか和え 南蛮きんぴら風	サワラのもろみ焼き 緑ピーマンソテー 切干ゆず風味 系コンと鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し	和風ハンバーグ バターコーン ブチ焼き芋 海老の和風玉子とじ ひじきと豆のサラダ
5月5日	ハヤシオムレツ サワー漬 牛蒡の当座煮	ブリのおろし煮 黄ピーマンソテー 人参と玉子の炊き合わせ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 菜の花のおひたし(2月-5月限定)	青椒肉絲 さつま芋とレーズンの煮物 おでん風煮物 ほうれん草の白和え	つば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け 切り昆布とさつま揚げの煮もの 長芋の梅和え	野菜と豚肉のカレー炒め ナスとイタリヤ野菜の塩炒め あざりとじゃが芋のクリーム煮 小松菜の柚子和え	サバの塩焼き きゅうりしょうゆ漬 ジャンボシューマイ ニラと豚肉の味噌炒め きんぴらごぼう
5月6日	サバの照焼き 三色和え 菜チャンプルー	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 男爵ポテトサラダ ホダテと青菜の刻み炒め カブの甘酢漬	シルバーのムニエル ソースプロバンス風 ヤングコーンソテー 豆腐の煮やっこ ソーセージのポトフ風 小松菜の菜種和え	チーズオムレツ 南瓜サラダ ワカメの酢の物	ブリの西京焼き ほうれん草の磯辺和え だし巻き玉子 大根と豚肉の煮物 紅白野菜の甘酢和え	きのこのすき焼き風 さつま芋の彩煮 豆腐の挽肉包み インゲンのピーナツ和え
5月7日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き うぐいす豆 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	赤魚の粕漬け焼き ゼンマイのナムル 小松菜とザーサイの炒め物 鶏と大根の味噌煮 きんぴら蓮根	豚の生姜焼き ほうれん草とタゴのにんにく和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 一夜漬(キャベツ・人参)	蒸し鶏のネギソース フルーツポンチ キャベツのおかか和え	炭火焼チキン(醤油ソース) 黄ピーマンマリネ チンゲン菜のソテー 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮	あんこうの生姜炒め ごま昆布 カニ風味サラダ 味噌田菜 青菜の辛子胡麻和え

朝食			昼食			夕食					
5月1日	サバの味噌煮、 チリ豆腐、 こんにゃくきんぴら	タラのバジル風味焼き、 牛蒡とベーコンのソテー、 ほうれん草の煮浸し、 ピーマンの塩炒め、 うずら豆	鶏団子の酢豚風、 インゲンの利休和え、 はんぺん明太焼き、 コーンとツナのサラダ	5月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ、 竹輪と昆布の炒り煮、 黒豆	八宝菜、 栗ぜんざい、 まが玉豆腐の青菜煮、 ワカメの土佐酢和え	ブリの照焼き、 大根なます、 彩りしんじょう、 筑前煮、 インゲンの胡麻和え	5月2日	炭火焼チキン(照焼ソース)、 菊と山菜のきんぴら風、 油揚げとこんにゃくの白和え	タラの幽庵焼き、 ミックスピーマンソテー、 インゲンと豚ひき肉炒め、 炒り鶏、 南瓜と蓮根のハニーソース	牛肉と野菜のオイスター炒め、 ホワイトマカロニサラダ、 トマト大豆の炊き合わせ、 チンゲン菜ときのこのソテー
5月6日	鶏肉と里芋のカレー煮、 三色酢味噌和え、 きんぴらぶき	家常豆腐、 春雨サラダ、 穴子と竹輪の柳川風、 青菜炒め	鮭の粕漬け焼き、 梅葡萄、 大根のかにあんかけ、 親子煮、 小松菜と油揚げの煮浸し	5月3日	豚すき、 がんものかぶら蒸し風、 きくらげの酢の物	サバのごま風味焼き、 蓮根レモン漬け、 海老シューマイ、 牛肉入り野菜の甘辛煮、 ピーマンとナスの炒め物	チリソースミートボール、 茹でブロッコリー、 ゴマドレサラダ、 彩り炒り豆腐、 浅炊ぶき	5月3日	鶏豆腐、 お豆の甘煮、 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	豚肉とアスパラのピリ辛炒め、 ふきの二杯酢、 キャベツとツナのレモン酢和え、 イカと大根の炒め煮、 ほうれん草の辛子和え	ブリの生姜煮、 ふきの二杯酢、 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮、 野菜炒め、 オクラと昆布のたくあんちらし
5月7日	豚肉の味噌煮込み、 白菜の生姜和え、 じゃがバター	サワラの煮付け、 花人参、 さつま芋サラダ、 鶏ゴボウ、 ほうれん草の菜種和え	つくば鶏の香味野菜つくね、 大根さら漬、 チンゲン菜の辛子和え、 イカの南蛮漬け風、 大豆サラダ	5月4日	ハンバーグデミグラスソース、 ピーマンと竹の子の炒め物、 大根和風麻婆、 南瓜煮、 木耳ときのこの帆立汁仕立て、 青菜のソテー	豚肉のマヨネーズ炒め、 南蛮煮、 鶏挽き肉と大豆の詰め煮、 青菜のソテー	黒メバルの彩り中華ソース、 しそ昆布、 ひじき入りだし巻き玉子、 鶏挽き肉と大豆の詰め煮、 チンゲン菜の磯辺和え	5月4日	野菜のバジル炒め、 じゃが芋のおかか煮	サバのもろみ焼き、 かぼちゃソテー、 ワカメの青ジソサラダ、 げんちん煮、 ニラ玉	あんかけ中華オムレツ、 茹でインゲン、 さつま芋のバター炒め、 豚ロースと彩り野菜の柚子風味、 白菜の炒め漬け
5月8日	サバのおろし煮、 ナスの味噌炒め、 きのこきんぴら	豚キムチ炒め、 オクラと湯葉の煮浸し、 あらびき肉シューマイ、 緑黄色野菜のポトフ風、 わかめと水くわいの酢の物	カレイの幽庵焼き、 オクラと湯葉の煮浸し、 キャベツと挽肉の玉子とじ、 野菜入りトマトピーズ、 露とアサリの煮物	5月5日	豆腐と春雨の旨煮、 きのこベーコンのソテー、 白菜の煮浸し	鮭の塩焼き、 バジラックソテー、 三角しのだ、 ピーマン炒め、 小松菜のピーナッツ和え	豚肉とゴボウの生姜煮、 13品目うの花、 はんぺんの玉子とじ、 もやしとザーサイ炒め	5月5日	野菜のバジル炒め、 じゃが芋のおかか煮	サバのもろみ焼き、 かぼちゃソテー、 ワカメの青ジソサラダ、 げんちん煮、 ニラ玉	あんかけ中華オムレツ、 茹でインゲン、 さつま芋のバター炒め、 豚ロースと彩り野菜の柚子風味、 白菜の炒め漬け
5月9日	鶏肉の山賊焼き、 磯わかめ、 ツナのあっさり煮	赤魚の塩麹焼き、 大根つぼ漬、 さつま芋の煮しめ、 ヘルシーチンジャオ、 白菜の柚子和え	肉豆腐、 小松菜の錦和え、 鮭じゃが煮、 ひじきと大豆の煮物	5月6日	四色豆腐、 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)、 ひじきとじゃが芋の煮物	鶏のスライス炒め、 キャベツのコールスローサラダ、 あさりと玉葱の酒蒸し、 菊の木の芽(山椒の若菜)和え	サワラの味噌幽庵焼き、 きゅうり漬、 厚揚げの煮物、 豚バラ肉と根菜の味噌煮、 オクラとコーンのおろし和え	5月6日	鶏豆腐、 お豆の甘煮、 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	豚肉とアスパラのピリ辛炒め、 ふきの二杯酢、 キャベツとツナのレモン酢和え、 イカと大根の炒め煮、 ほうれん草の辛子和え	ブリの生姜煮、 ふきの二杯酢、 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮、 野菜炒め、 オクラと昆布のたくあんちらし
5月10日	チキンステーキ(彩り中華ソース)、 豚ちり鍋風、 蒸し鶏のニラソースがけ	チキンカレー、 福神漬、 ほうれん草のおひたし	白身魚の天ぷら、 ブロッコリーソテー、 切干大根の酢の物、 ポークマト煮、 枝豆の白和え	5月7日	つくば鶏のハンバーグ、 きのこ生姜炒め、 茹豚と露のきんぴら煮	赤魚の煮付け、 インゲンソテー、 すき昆布煮、 小松菜と牛肉の煮物、 大豆大根	ホイコーロー、 茄子のサレルノ風、 鶏団子の炊き合わせ、 ほうれん草と湯葉の煮浸し	5月7日	炭火焼チキン(照焼ソース)、 菊と山菜のきんぴら風、 油揚げとこんにゃくの白和え	タラの幽庵焼き、 ミックスピーマンソテー、 インゲンと豚ひき肉炒め、 炒り鶏、 南瓜と蓮根のハニーソース	牛肉と野菜のオイスター炒め、 ホワイトマカロニサラダ、 トマト大豆の炊き合わせ、 チンゲン菜ときのこのソテー
5月11日	サワラの醤油幽庵焼き、 蓮根の梅和え、 若竹煮	えびクリームフロッケ、 シャトー人参、 露とアスパラの温サラダ、 ハムと玉葱の玉子とじ、 牛蒡煮	ロールキャベツ煮、 小松菜のベーコン和え、 きのこちくわの和風ソテー、 チキンクリームシチュー、 ミックスピーンズ	5月8日	鶏肉とナスのチリソース、 ズッキーニのみぞれしそ風味、 三色豆(緑・黒・白)	味噌チキンカツ、 ブロッコリーと人参のソテー、 大根とカニカマの生姜酢和え、 豆腐のチャンプルー、 二色和え	海鮮塩炒め、 ブロッコリーと人参のソテー、 大根とカニカマの生姜酢和え、 蒸し鶏と茄子の味噌和え、 肉じゃがカレー風味、 小松菜のおかか和え	5月8日	鶏豆腐、 お豆の甘煮、 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	豚肉とアスパラのピリ辛炒め、 ふきの二杯酢、 キャベツとツナのレモン酢和え、 イカと大根の炒め煮、 ほうれん草の辛子和え	ブリの生姜煮、 ふきの二杯酢、 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮、 野菜炒め、 オクラと昆布のたくあんちらし

