

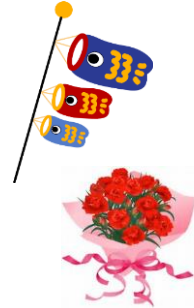
【5月】普通食献立表

★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きかこないよう、おかずの種類を数百種類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

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
5月	切昆布と大豆の煮物 麩の玉子とじ	鮭大根(60)	照焼つくね きのこソテー	5月	うぐいす豆 きのこのさつま芋煮	ハムカツ ベジタブルソテー	八宝菜
5月1日		竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の子ポリタン風	サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目きんぴら	5月8日		青菜の磯辺和え 枝豆豆腐の炊き合せ	からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ
火		青菜のおひたし	二色和え	火		里芋の煮物	大根なます
5月2日	イカと野菜の煮物 キャベツのゆかり和え	牛丼 チンゲン菜の炒り菜	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子	5月9日	麩とえのきのさっと煮 えびにら饅頭	カレイの生姜煮 インゲンソテー	グリルチキン スパソテー
水		紅生姜	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	水		じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナッツ和え	ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ
5月3日	鶏肝煮込み 白花豆煮	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え マカロニトマトソテー	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え じゃが芋としいたけの煮物	5月10日	ひじきと大豆の煮物 ツナとキャベツの炒め物	他人丼 きのこのおひたし	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮
木		麻婆豆腐 ごま南瓜	きくらげ酢の物	木		つぼ漬け	
5月4日	白菜のクリーム煮 信田巻	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 じゃこピーマン	白身魚(メル)のバジル焼き(45) 味きゅうり 大根サラダ(セバレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ	5月11日	ピピンパソテー ごぼうのごまよこし	アカウオの照焼き(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	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のパターソテー
5月5日	キャベツのバジルソテー 田舎なす	サワラの刺休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(旬)[3~6月限定] 親子煮 うずら豆	肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮	5月12日	ハムとキャベツのマリーネ 大豆とソーセージのトマト煮込み	豚すき ジャンボ餃子 鮭じゃがバター もやしと小松菜のナムル	タラときのこの蒸し煮(ボン酢かけ) 筍きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ
5月6日	切干大根煮 こんにゃくの辛味炒め	ポークビーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 オクラの梅和え	ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	5月13日	スパゲティサラダ ぜんまいと竹輪の煮物	カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし
5月7日	豆腐巾着 一夜漬け(白菜・人参)	白身魚(シルバー)のマリーネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海道 ピーマンと竹の子の炒め物	5月14日	白菜とさつま揚げの炒り菜 山菜煮	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根

