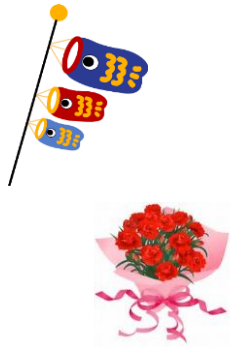


# 【5月】普通食献立表



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	切昆布と大豆の煮物 麩の玉子とじ	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の子ポリタン風 青菜のおひたし	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	火	うぐいす豆 きのこごさつま芋煮	ハムカツ ベジタブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 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 紅生姜	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	水	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 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	グリルチキン スパソテー 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 麻婆豆腐 ごま南瓜	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 きくらげ酢の物	木	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 つぼ漬け	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
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	金	ピピンパソテー ごぼうのごまよごし	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	土	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	タラときのこの煮し煮(ポン酢かけ) 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	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	月	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

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食	
5月15日	5 月 1 5 日	朝食 きょうろ風 大根のレモン酢和え	昼食 サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート)	夕食 ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	5 月 2 日	朝食 系コンのたらこ炒め ミニ豆腐サンド	昼食 豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物	夕食 サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	5 月 2 9 日	朝食 五目きんぴら 南瓜煮	昼食 黒マヨの煮付け(45) フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人参)	夕食 中華オムレツ パセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬け
5月16日	5 月 1 6 日	朝食 連根の土佐煮 キャベツの胡麻酢和え	昼食 豚肉とえのきのトマトソース炒め チンゲン菜のソテー 中華風春雨サラダ がんとのみぞれ煮 春菊のおひたし	夕食 えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	5 月 2 3 日	朝食 ニラとあさりの玉子とじ 枝豆入り白和え	昼食 自身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	夕食 ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー	5 月 3 0 日	朝食 コンニャクの中華和え ポイルドウィンナー	昼食 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 菊きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ	夕食 サンマの山賊焼き(50) 人参煮(銀杏) 麩とえのきのさっと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー
5月17日	5 月 1 7 日	朝食 ナスの漬し 竹輪と昆布の炒り煮	昼食 アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮漬し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売	夕食 チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば	5 月 2 4 日	朝食 白菜の煮漬し パンパンソーサラダ	昼食 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 カレービーフン炒め オクラのかか和え	夕食 カレイのみぞれ煮(45) 花人参 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	5 月 3 1 日	朝食 切昆布と竹の子の煮物 中華トレサラダ	昼食 サバのトマト煮 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	夕食 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物
5月18日	5 月 1 8 日	朝食 里芋の含め煮 豆腐まんじゅう(南瓜)	昼食 チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウィンナーのカレー炒め 豆サラダ	夕食 鮭のバター醤油風味(50) 梅ごぼう 大根の鶏そぼろあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え	5 月 2 5 日	朝食 キャベツのバジルソテー インゲンの胡麻和え	昼食 アジの南蛮漬け(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆	夕食 牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田楽(里芋・焼き豆腐) ソナのあさり煮	5 月 3 1 日	朝食 切昆布と竹の子の煮物 中華トレサラダ	昼食 サバのトマト煮 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	夕食 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物
5月19日	5 月 1 9 日	朝食 どり辛こんにゃく カニ風味酢の物	昼食 太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん かぼちゃソテー	夕食 牛とじ煮 マッシュサラダ ポテト入り五目煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	5 月 2 6 日	朝食 炒り豆腐 フキの煮物	昼食 鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スバゲティタリアン	夕食 アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜とやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	5 月 2 6 日	朝食 切昆布と竹の子の煮物 中華トレサラダ	昼食 サバのトマト煮 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	夕食 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物
5月20日	5 月 2 0 日	朝食 フキのかか煮 五目煮豆	昼食 鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とソナのサラダ	夕食 いわしハンバーグ 味さけり じゃが芋ベーコン炒め マーボナス 菜の花の和え物【2月～6月限定】	5 月 2 7 日	朝食 ナスの揚煮 白菜の柚子香和え	昼食 海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜	夕食 親子丼 菜の花の胡麻和え【2月～6月限定】 南瓜サラダ	5 月 2 7 日	朝食 切昆布と竹の子の煮物 中華トレサラダ	昼食 サバのトマト煮 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	夕食 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物
5月21日	5 月 2 1 日	朝食 オクラとコーンのおろし和え 白菜の辛子柚子和え	昼食 イカカツ ほうれん草の鰯和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	夕食 チキンステーキ(レモン風味) シャトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	5 月 2 8 日	朝食 豆腐のカニ風あんかけ さつま芋の甘煮	昼食 牛肉の味噌生姜煮 コーンとソナのサラダ じゃが芋の鴨門煮 小松菜の鰯和え	夕食 自身魚(メル)の蒲焼き(45) 味もやし 肉詰めしいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	5 月 2 8 日	朝食 切昆布と竹の子の煮物 中華トレサラダ	昼食 サバのトマト煮 菜の花のかか和え【2月～6月限定】 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ	夕食 牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物

