

# 【5月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ まごころ弁当の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがこないよう、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

## まごころ弁当

	昼食	夕食	昼食	夕食
5月1日	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 菜の花の和え物	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	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め コーンとツナのサラダ	カニ玉あんかけ 法蓮草のおひたし 茄子と厚揚げの照り炒め フルーツみつ豆
水	エネルギー 483kcal 塩分 3.4g	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	エネルギー 505kcal 塩分 2.5g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g
5月2日	和風おろしハンバーグ ベジタブルソテー 小松菜の柚子和え 北海道 ピーマンと竹の子の炒め物	白身魚(シルバー)のマリネ(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	サワラの幽庵焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 豆腐しんじょの炊き合せ 柚子ドレサラダ	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
木	エネルギー 443kcal 塩分 2.5g	エネルギー 470kcal 塩分 0.9g	エネルギー 491kcal 塩分 2.5g	エネルギー 396kcal 塩分 1.3g
5月3日	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ きのこさつま芋煮	ハムカツ 南瓜サラダ 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	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	サバの味噌煮 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 五目巾着の炊き合せ ミモザサラダ(セバレート)
金	エネルギー 425kcal 塩分 1.4g	エネルギー 561kcal 塩分 1.9g	エネルギー 519kcal 塩分 3.1g	エネルギー 515kcal 塩分 2.2g
5月4日	グリルチキン 小松菜のかか和え ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	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	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 鶏ごぼう さつま芋のバター炒め	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし
土	エネルギー 508kcal 塩分 1.3g	エネルギー 460kcal 塩分 2.3g	エネルギー 561kcal 塩分 1.5g	エネルギー 532kcal 塩分 2.1g
5月5日	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	他人井 きのこのおひたし つぼ漬け	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル じゃが芋の旨煮 焼きそば	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ミニ焼売
日	エネルギー 581kcal 塩分 2.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.9g	エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g
5月6日	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 法蓮草のバターソテー	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 小松菜ともやしナムル	鮭のバター醤油風味(50) 味きゅうり 大根のあんかけ 三種根菜つみれ炊き合せ 中華わかめ和え	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ
月	エネルギー 487kcal 塩分 1.9g	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	エネルギー 481kcal 塩分 2.6g	エネルギー 436kcal 塩分 1.5g
5月7日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) しろ菜のかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ	牛肉とインゲンの炒め物 ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 白菜の和え物	豚すき マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 チンゲン菜のしらす和え	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 マカロニソテー
火	エネルギー 471kcal 塩分 2.3g	エネルギー 474kcal 塩分 1.9g	エネルギー 462kcal 塩分 2.1g	エネルギー 586kcal 塩分 2.1g