

【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

下関店・北九州店

【下関店】083-235-2200

【北九州店】093-967-1398

	昼食	夕食	昼食	夕食
5月1日	チャブチェ	アジの梅煮 キャベツの塩炒め	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
5月2日	ほうれん草のナムル じゃが芋の旨煮	チンゲン菜とカニカマの和え物 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	5月8日 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐)(味噌別添え)	ほうれん草の三色和え 茄子のおろし煮
土	焼きそば エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	黒豆 エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	土 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	こんにゃくきんぴら エネルギー 465kcal 塩分 1.3g
5月3日	サケのバター醤油風味 白菜の生姜和え 中華わかめ和え	牛肉とインゲンの炒め物 切干とベーコンの煮物	5月9日 四色豆腐 アザリ深川煮 ごま南瓜	アジの南蛮漬け 春菊のおかか和え 厚揚げの五目炒め ツナのおっさり煮
5月4日	キャベツとウィンナーのカレー炒め 豆サラダ(ドレッシング別添え)	三種根菜つみれの炊き合せ 小松菜の煮浸し	日 エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	エネルギー 437kcal 塩分 1.6g
5月5日	チキンオムレツ そら豆ソテー ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	揚げアカウオの野菜あんかけ 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め	5月10日 海鮮チリ炒め ほうれん草の磯辺和え 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと筍の炒め物 中華うま煮炒め 青菜のお浸し
5月6日	姫高野の炊き合せ チンゲン菜のしらす和え	枝豆のおかか和え エネルギー 423kcal 塩分 1.2g	月 エネルギー 458kcal 塩分 2.3g	エネルギー 439kcal 塩分 1.6g
5月7日	プリの生姜煮 しば漬け じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 わかめと蒲鉾の酢の物	ハンバーグデミグラスソース シャトー人参 枝豆とカニカマの煮物 根菜の五目煮 南瓜とハムのサラダ	火 5月11日 ポークチャップ 小松菜ともやしのナムル ふんわり玉子のエビあんかけ ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	メバルの煮付け つぼ漬け なめこ山菜和え れんこんと里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜
5月8日	他人井 チンゲン菜ときのこのソテー 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	火 5月12日 白身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋の鳴門煮 マカロニソテー	エネルギー 403kcal 塩分 2.5g
5月9日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月13日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月10日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 447kcal 塩分 1.3g	水 5月14日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月11日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月15日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月12日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	水 5月16日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月13日	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー	ホッケの磯辺焼き 青菜のピーナッツ和え 大焼売 豚肉のカレーソテー さつま芋と切昆布の煮物	水 5月17日 サバのトマト煮 菜の花のおかか和え ほうれん草のバターソテー けんちん煮 昆布の佃煮	エネルギー 490kcal 塩分 1.1g
5月14日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月18日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月15日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	水 5月19日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月16日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月20日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月17日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	水 5月21日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月18日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月22日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月19日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	水 5月23日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月20日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月24日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月21日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	水 5月25日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月22日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月26日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月23日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	水 5月27日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月24日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月28日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月25日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	水 5月29日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月26日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 5月30日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月27日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	水 5月31日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月28日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 6月1日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月29日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	水 6月2日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月30日	自身魚(白系タラ)のトマト煮 ベジダブルサラダ 一夜漬(白菜・昆布)	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮	水 6月3日 鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月31日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物	オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	水 6月4日 エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え)	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g