

# 【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

# 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	豚肉と舞茸の生姜焼き ツナとキャベツの炒め物 がんものみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え)	サケのバター醤油風味 昆布豆 ビビンバソテー おぶくろ煮 青菜の彩り和え	豆腐ハンバーグ パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ	ビーフカツ ベジタブルサラダ 小松菜の辛子和え 炭煎煮 キャベツの沢庵和え
日	エネルギー 471kcal 塩分 2.2g	エネルギー 488kcal 塩分 1.7g	エネルギー 425kcal 塩分 1.5g	エネルギー 516kcal 塩分 1.6g
5月2日	アジの梅煮 南瓜サイコロソテー 春菊のおかか和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 五目巾着の炊き合せ 豆腐のカニ風あんかけ	白身魚(ホキ)のもろみ焼き カリフラワー甘酢和え ぜんまいと竹輪の煮物 サケじゃが ぶり辛こんにゃく	鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草とマグロフレークの和え物 さつま芋とレーズンの煮物 わかめとしらすの酢の物
月	エネルギー 448kcal 塩分 2.2g	エネルギー 457kcal 塩分 1.4g	エネルギー 411kcal 塩分 1.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.5g
5月3日	豚肉のカレーソテー hamとキャベツのマリーネ(ドレッシング別添え) 黒豆がんも りんごのシロップ漬	鶏の唐揚げ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え 里芋のそぼろ煮 枝豆とカニカマの煮物	豚肉のマヨネーズ風炒め 梅酢和え 南瓜のそぼろ煮 菜の花のおかか和え	ホッケの磯辺焼き 人参マリネ 彩りしんじょ(玉子) けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め
火	エネルギー 480kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	エネルギー 494kcal 塩分 1.9g	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g
5月4日	カレイのみぞれ煮 シャトー人参 ツナの玉子とじ 茄子のそぼろ煮 れんこんさんびら	牛とじ煮 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め	ハッシュドビーフ風フライ 梅ごぼう 土佐酢和え がんもの含め煮 さつま芋サラダ	鶏肉のスパイス炒め 小松菜の炒り菜 キャベツとハムの玉子炒め ひじき煮
水	エネルギー 434kcal 塩分 1.2g	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 556kcal 塩分 2.1g	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
5月5日	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(惣エビ)[4月~6月] わかめの青ジソサラダ	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜と蒲鉾の和え物 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ごぼうのごまよこし	チキンステーキ(レモン風味) バターコーン 大根の生姜酢和え カニ入りつみれの炊き合せ ほうれん草のピーナッツ和え	ミートオムレツ ビーマンソテー じゃら露風 鶏じゃが コールスローサラダ
木	エネルギー 555kcal 塩分 2.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.4g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	エネルギー 431kcal 塩分 2.1g
5月6日	中華丼 三杯酢和え 紅生姜	ハヤシオムレツ フキの煮物 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル	サワラの磯辺焼き 大根なます ごま南瓜 根菜の五目煮 こんにゃくの中華和え	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め 二色和え
金	エネルギー 381kcal 塩分 1.8g	エネルギー 444kcal 塩分 2.2g	エネルギー 464kcal 塩分 1.6g	エネルギー 436kcal 塩分 1.3g
5月7日	アジの生姜煮 大根煮 ミニがんも 豚肉と筍の炒め煮 マーボー竹輪	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜の炒り菜	豚肉のにんにく醤油焼き だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しら菜のお浸し	サケのチャンチャン焼き コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜のナムル
土	エネルギー 500kcal 塩分 2.3g	エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	エネルギー 418kcal 塩分 1.6g	エネルギー 491kcal 塩分 1.6g