

# 【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	中華丼	関西風オムレツ 塩枝豆	サワラの磯辺焼き 大根なます	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮
5月2日	三杯酢和え	白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物	ごま南瓜 根菜の五目煮	フキと油揚げの炒り煮 キャベツとワインナーのカレー炒め
5月3日	紅生姜	春菊のナムル	二色和え	こんにゃくの辛味炒め
5月4日	エネルギー 377kcal 塩分 1.8g	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g
5月5日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)	豚肉のにんにく醤油焼き	ミートボールとキャベツのクリーム煮
5月6日	ミニがんも	ポテトサラダ	だし巻き玉子	ゴーン春雨サラダ
5月7日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風
5月8日	ぜんまいと竹輪の煮物	チンゲン菜の炒り菜	しる菜のお浸し	小松菜の辛子和え
5月9日	エネルギー 528kcal 塩分 2.3g	エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g
5月10日	ジューシーハンバーグ パセリ芋	アカウオの生姜煮 ベジタブルサラダ	味噌カツ(味噌別添え) 春菊のおろし和え	ブりの照焼き ブロッコリー
5月11日	白菜のレモン酢和え	小松菜のナムル	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	白菜の生姜和え
5月12日	中華うま煮炒め	肉野菜煮込み	さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら
5月13日	大根のカニ風味あんかけ	キャベツの沢庵和え	ごぼうとベーコンのソテー	南瓜煮
5月14日	エネルギー 433kcal 塩分 1.3g	エネルギー 430kcal 塩分 1.9g	エネルギー 506kcal 塩分 2.3g	エネルギー 497kcal 塩分 1.1g
5月15日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き	鶏肉の野菜あんかけ	サバの野菜入り甘酢煮	牛ひき肉と野菜のカレー
5月16日	小松菜のおかか和え	ほうれん草とマグロフレークの和え物	茄子とピーマンの味噌炒め	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)
5月17日	わかめと蒲鉾の酢の物	さつま芋とレーズンの煮物	北海煮	福神漬け
5月18日	けんちん煮	中華わかめ和え	炒り豆腐	
5月19日	ピリ辛こんにゃく			
5月20日	エネルギー 423kcal 塩分 2.2g	エネルギー 452kcal 塩分 1.5g	エネルギー 476kcal 塩分 1.3g	エネルギー 454kcal 塩分 1.7g
5月21日	豚肉としめじの味噌生姜炒め	ホッケの磯辺焼き	照焼チキン	豆腐ハンバーグ
5月22日	土佐酢和え	人参マリネ	ほうれん草のお浸し	インゲンソテー
5月23日	鶏ごぼう	彩りしんじょ(玉子)	キャベツの塩炒め	じゃが芋マーボー炒め
5月24日	ほうれん草の錦和え	じゃが芋としいたけの煮物	カニ入りつみれの炊き合せ	大根のうま煮
5月25日	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	こんにゃくの中華和え	キャベツのゆかり和え
5月26日	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.9g	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	エネルギー 433kcal 塩分 2.0g
5月27日	ハッシュドビーフ風フライ	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	豚肉のオイスター炒め	アジのごま風味噌焼き
5月28日	梅ごぼう	ひじき煮	ひじきサラダ	ピースソテー
5月29日	さつま芋サラダ	キャベツとハムの玉子炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	野菜のバジル炒め
5月30日	がんもの含め煮	オクラと茄子の和え物	じゃこピーマン	チンゲン菜ときのこのソテー
5月31日	小松菜の炒り菜			
5月1日	エネルギー 562kcal 塩分 1.8g	エネルギー 473kcal 塩分 1.8g	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	エネルギー 451kcal 塩分 2.0g
5月2日	チキンステーキ(レモン風味)	ミートオムレツ	酢豚	ロールキャベツ(コンソメ風味)
5月3日	バターコーン	南瓜サイコロソテー	ニラ玉あんかけ	ほうれん草のしらす和え
5月4日	大根の生姜酢和え	梅酢和え	きのこのすき焼き煮	南瓜のそばろ煮
5月5日	豆腐しんじょの炊き合せ	鶏じゃが	からし菜のごま炒め	筍の土佐煮
5月6日	ほうれん草のピーナッツ和え	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)		
5月7日	エネルギー 476kcal 塩分 1.6g	エネルギー 452kcal 塩分 2.4g	エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	エネルギー 424kcal 塩分 1.6g