

高齢者向け配食サービス

【5月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、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。



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
5月1日	こんにゃくの辛味炒め 切干大根煮	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	水	ぜんまいと竹輪の煮物 オクラの胡麻和え	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
5月2日	一夜漬け(白菜・人参) 豆腐巾着	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 北海煮 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 茄子のえぼろ煮 ひじきサラダ	木	山菜煮 白菜とさつま揚げの炒り菜	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
5月3日	チリ豆腐 ういす豆	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	水	大根のレモン酢和え きやら蕨風	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)
5月4日	えびなら饅頭 麩とえのきのさっと煮	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 法蓮草のピーナツ和え	金	キャベツの胡麻酢和え 蓮根の土佐煮	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
5月5日	ツナとキャベツの炒め物 ひじきと大豆の煮物	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 アキの青煮	他人丼 きのこのおひたし つぼ漬け	土	竹輪と昆布の炒り煮 ナスの浸し	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
5月6日	ごぼうのごまよごし ピビンパソテー	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 小松菜ともやしのナムル	日	豆腐まんじゅう(南瓜) 里芋の含め煮	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	チャブチェ 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
5月7日	大豆とソーセージのトマト煮込み ハムとキャベツのマリネ	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) しる菜のかか和え 菊きんぴら 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	日	カニ風味酢の物 ピリ辛こんにゃく	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
5月8日				水			
5月9日				木			
5月10日				金			
5月11日				土			
5月12日				日			
5月13日				月			
5月14日				火			

