

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	白菜のレモン酢和え ミニがんも	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	5月8日	焼き豆腐の煮炊 さつま芋のレモン煮	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	アリの生姜煮 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え
水				水			
5月2日	若芽としらすの酢の物 野菜の塩炒め	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 ピーマンソテー	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え	5月9日	法蓮草とハムのクリーム煮 海老いなり	自身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青じソサラダ	豆腐ハンバーグ マカロニマトソテー しろ菜のおひたし じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン
木				木			
5月3日	れんこんの生姜炒め 大根とカニカマの胡麻酢和え	ホキのもちろみ焼き チンゲン菜ときのこのソテー キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆	ジュシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスパイス蒸し	5月10日	うずら豆 中華風春雨サラダ	豚キムチ 青菜の彩り和え 田舎煮 さんびら	鮭の塩焼き(50) インゲンの胡麻和え フキと油揚げの炒り煮 親子煮 炒り豆腐
金				金			
5月4日	豆腐巾着 五目ひじき	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが シーザーサラダ	ホッケの幽庵焼き 味もやし 二色和え 鶏肉と野菜のトマトソース煮 蓮根さんびら	5月11日	ジャーマンポテト 一夜漬け(白菜・人参)	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え 大根のうま煮 春菊のナムル
土				土			
5月5日	若芽の明太子和え 厚揚げ煮	自身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸こんにゃくと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物	5月12日	なめこオロシ和え 南瓜とベーコンの煮物	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 豆腐しんじの炊き合せ じゃこピーマン	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮
日				日			
5月6日	大根の友禅和え ジャンボ餃子	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目さんびら マカロニサラダ	5月13日	三色酢味噌和え 里芋の煮物	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピピンバ法蓮草 きのこのすき焼き煮 ただきごぼう	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物
月				月			
5月7日	高野の含め煮 梅ごぼう	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 蓮根のカレー炒め	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ	5月14日	木の葉豆腐 ナスのトマトソース	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー しろ菜のおろし和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 法蓮草とハムのマリネ
火				火			

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
5月15日	キヌサヤの玉子どじ チリソースミートボール	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え	5月22日	ツナのあっさり煮 キャベツの沢庵和え	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが うぐいす豆	牛しぐれ煮 コーン春雨サラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	5月29日	ミニメンチカツ さつま芋の甘煮	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 鶏と豚肉のチャンプルー 切昆布と竹の子の煮物						
5月16日	肉詰めしいたけ 野菜のトマト炒め	ブリの照焼き(50) 菜の花の和え物 ひじき煮 豚大根 梅春雨	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 豆腐五目揚煮 法蓮草の菜種和え	5月23日	昆布の佃煮 里芋の含め煮	塩ダレメンチ コールスローサラダ 菜の花のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の和風煮	カレイのみぞれ煮 きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	5月30日	スパゲティグリタン オクラとコーンのオロシ和え	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	ロールキャベツの炊き合せ 南瓜サラダ ごぼうと竹輪の柳川風 からし菜のゴマ炒め						
5月17日	ミニコロッケ 野菜の三杯酢	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) 福神漬け	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え	5月24日	大根の甘酢漬け 糸コンのたらこ炒め	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナッツ和え	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	5月31日	ピリ辛こんにゃく 茄子の湯煮	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 げんちん煮 中華ドレサラダ(セバレート)	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ 鶏肉と里芋のカレー煮 春雨とハムのソテー						
5月18日	大根と人参のきんぴら ジャガ芋のスパイス蒸し	サワラの西京焼(45) そら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ おふくろ煮 きのこのおひたし	煮込みハンバーグ さつま揚げの味噌炒め ハムと玉葱の玉子どじ 白菜の辛子柚子和え	5月25日	ナスの濃し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きんぴら露風										
5月19日	こんにゃくとコーンのおかか煮 三色豆	ホイコーロ 法蓮草のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	アカウオの生姜煮(45) インゲン 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよこし	5月26日	ポイルドウィンナー 若芽としらすの酢の物	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のえびら煮 和風スパゲティー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホクテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え										
5月20日	竹輪と昆布の炒り煮 ナスとピーマンの味噌炒め	アジの胡麻風味味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し アキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え	5月27日	こんにゃくきんぴら 白菜の和え物	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え										
5月21日	ミニ焼売 切干とベーコンの煮物	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	サバの照焼き(45) チンゲン菜のおひたし レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	5月28日	じゃが芋ベーコン炒め 枝豆とカニカマの煮物	黒メバルの生姜煮(45) 味もやし 菜の花のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セバレート)	グリルハンバーグ シャトー人蔘 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え										