

# 【5月】普通食献立表

※栄養価はおかずのみのものです。  
ご飯170g...エネルギー 286kcal

★★ 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

綾瀬海老名座間店

綾瀬市寺尾北2-6-7 かしわ台コーポ1-E

0467-50-0257

	昼食	夕食	昼食	夕食
5月1日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜のいんど煮 チャーシュー野菜炒め ほうれん草のピーナッツ和え 牛蒡と竹輪の柳川風 エネルギー 209kcal 塩分 2.4g	鶏団子の酢豚風 竹の子と人参のおかか煮 チャーシュー野菜炒め 切干大根と小松菜の煮物 浅炊ふき エネルギー 161kcal 塩分 2.4g	煮込みハンバーグ(トマト) インゲンソテー カニ風味サラダ ずき焼き風煮 チンゲン菜のツナ和え 春雨の酢の物 エネルギー 288kcal 塩分 2.9g	豚肉の甘辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 筑前煮 大根なます きのここのハムのソテー エネルギー 173kcal 塩分 2.2g
5月2日	筍と鶏肉のクリーム煮 はんぺんと春野菜の田舎煮[2月-5月限定] あざりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え チンゲン菜のソテー エネルギー 162kcal 塩分 2.4g	牛じぐれ煮 シューマイ 肉じゃが 和風りぼんパスタ 大根和風麻婆 エネルギー 262kcal 塩分 2.4g	チリソースミートボール ベベコンチーノマカロニ ツナのあっさり煮 カレー風味ソテー 中華風もやし炒め 枝豆の白和え エネルギー 303kcal 塩分 2.6g	ホッケのみりん焼き キャベツと油揚げの煮浸し ほうれん草とタゴのにんにく和え マーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメの土佐酢和え エネルギー 193kcal 塩分 2.5g
5月3日	豚肉とナスの味噌炒め きんぴらごぼう 親子煮 青菜ときこのオリーブ蒸し 枝豆のおかか和え エネルギー 228kcal 塩分 2.1g	白身魚の天ぷら(おろしポン酢) ベジタブルソテー 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め クラモサラダ 竹輪と昆布の炒り煮 エネルギー 234kcal 塩分 3.4g	男爵和風酢豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 わかめと水くわいの酢の物 五目ひじき エネルギー 235kcal 塩分 2.2g	牛すきやき タマゴマカロニサラダ 鶏豆腐 大根さくら漬 筍と山菜のきんぴら風 エネルギー 233kcal 塩分 2.6g
5月4日	銀ヒラスのみりん焼き 赤ピーマンソテー 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 野菜のごま味噌煮 サウザンサラダ インゲンと若鶏の海苔和え エネルギー 192kcal 塩分 1.7g	炭火焼チキン(醤油ソース) 小松菜の錦和え パンキンサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 三色酢味噌和え ピリ辛こんにゃく エネルギー 201kcal 塩分 1.7g	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き ミックスビーンズ あざりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ 三色炒め煮 エネルギー 258kcal 塩分 2.4g	いかの天ぷらカレー南蛮 バターコーン キャベツとツナのレモン和え 豆腐の焼肉包み チンゲン菜の煮浸し 菜と覆のさつ煮 エネルギー 188kcal 塩分 2.2g
5月5日	ブルコギ 南瓜と蓮根のハニーソース 味噌田菜 ほうれん草の磯辺和え サワー漬 エネルギー 183kcal 塩分 2.0g	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 人参マリネサラダ 菜の花の辛子和え[2月-5月限定] 厚揚げの五目あんかけ さつま芋の甘露煮 ふるふき大根 エネルギー 138kcal 塩分 1.9g	ほうれん草オムレツ 人参のナムル インゲンのピーナッツ和え おでん風煮物 りぼんパスタのベベコン風 ひじきと豆のサラダ エネルギー 197kcal 塩分 2.4g	豚肉の中華風ピリ辛炒め コンニャクの中華和え 鶏団子の炊き合わせ 白菜の煮浸し 青菜の磯辺和え エネルギー 169kcal 塩分 2.3g
5月6日	チキンカツ キャベツのコールスローサラダ 里芋としめじの煮物 白菜とミンチの中華炒め コーンと玉葱のおかか炒め 露とアサリの煮物 エネルギー 215kcal 塩分 1.9g	青椒肉絲 大豆サラダ さつま芋の煮しめ 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) 白菜の柚子和え エネルギー 183kcal 塩分 2.3g	ハッシュドビーフ 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし 里芋とこんにゃくの味噌煮 エネルギー 199kcal 塩分 2.2g	白身魚の甘酢あん キャベツのおかか和え 彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 蓮根の胡麻和え 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ エネルギー 203kcal 塩分 2.4g
5月7日	鶏肉と里芋のカレー煮 厚揚げのえぼろ煮 中華うま煮炒め ほうれん草のナムル マカロニのクリーム煮 エネルギー 221kcal 塩分 2.1g	豚キムチ鍋風 えのきのおろし和え ナスとイタリアン野菜の塩炒め 切り昆布とさつま揚げの煮もの 山芋のガーリック風味 エネルギー 172kcal 塩分 2.3g	銀ヒラスの西京焼き シェルマカロニ エノキ茸の煮浸し 肉野菜炒め 牛蒡の中華マリネ こんにゃくきんぴら エネルギー 211kcal 塩分 1.7g	豚しゃぶ さつまいもサラダ きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 オクラのおかか和え エネルギー 200kcal 塩分 2.1g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食				
5月15日	野菜と豚肉のカレー炒め	モウカのバジル風味焼き	赤魚の煮付け	鶏のスパイス炒め	5月29日	鮭の醤油幽庵焼き	とんかつ	5月29日	小松菜と油揚げの煮浸し	青菜のナムル	5月29日	ブロッコリーのベーコンソテー	タマゴマカロニサラダ	
15日	白菜の生姜和え	きのこのバター醤油炒め	枝豆とカニカマの煮物	若竹煮	2日	野菜のごま味噌煮	おでん風煮物	2日	田舎煮	がんとん	2日	高野豆腐のそぼろ煮	コーンと玉葱のおかか炒め	
15日	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜と油揚げの煮浸し	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	炒り豆腐	2日	南蛮さんびら風	昆布のピリ辛風味	2日	大根とカニカマの煮物	蓮根の土佐煮	2日	エネルギー 205kcal	エネルギー 305kcal	
15日	エネルギー 181kcal	エネルギー 220kcal	エネルギー 243kcal	エネルギー 190kcal	15日	エネルギー 205kcal	エネルギー 305kcal	15日	塩分 2.2g	塩分 2.3g	15日	塩分 1.7g	塩分 2.4g	
5月16日	マグロハンバーグ生姜あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	味噌つくね	ツナオムレツ	5月30日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	アジの塩焼き	5月30日	塩枝豆	鶏肉とキャベツの味噌炒め	5月30日	ふきの二杯酢	ズッキーニとアスパラのソテー	
16日	ハムとキャベツのマリネ	里芋のそぼろあんかけ	茹でブロッコリー	茹でインゲン	3日	チャーシュー野菜炒め	さつま芋のトマトソース煮	3日	豚肉とこんにゃく炒め	けんちん煮	3日	白菜の錦和え	小松菜の胡麻和え	
16日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	ほうれん草の煮浸し	シエルマカロニサラダ	じゃがバター	3日	竹の子のピリ辛炒め	蓮根の梅和え	3日	じゃが芋のジャキジャキサラダ	大根とウインナーのレモン酢和え	3日	エネルギー 173kcal	エネルギー 173kcal	
16日	エネルギー 226kcal	エネルギー 213kcal	エネルギー 295kcal	エネルギー 174kcal	16日	エネルギー 173kcal	エネルギー 173kcal	16日	塩分 2.8g	塩分 2.1g	16日	塩分 2.3g	塩分 2.4g	
5月17日	チキン南蛮	牛肉のトマト煮	豚の生姜焼き	ゴロッケ	5月31日	白身魚の煮付け	トマトオムレツ	5月31日	赤ピーマンマリネ	マカロニサラダ	5月31日	梅葡萄	人参マリネサラダ	
17日	南瓜煮	マカロニサラダ	白菜の炒め漬け	大豆のオリーブ炒め	3日	豆腐の煮やっこ	厚揚げの煮物	3日	あざりとほうれん草の玉子とじ	豆腐の和風煮	3日	牛肉と根菜の煮物	イカと野菜の煮物	
17日	チンゲン菜ともやしのナムル	ワカメの酢の物	キャベツのレモン酢和え	ポークチャップ	3日	大根の甘酢漬	牛蒡の胡麻和え	3日	インゲンと豚肉炒め	さつま芋の彩煮	3日	蒸し鶏のニラソースかけ	二色豆(黒豆・白花豆)	
17日	エネルギー 214kcal	エネルギー 193kcal	エネルギー 265kcal	エネルギー 317kcal	17日	エネルギー 185kcal	エネルギー 225kcal	17日	塩分 2.6g	塩分 2.1g	17日	エネルギー 185kcal	エネルギー 225kcal	
17日	塩分 2.6g	塩分 2.1g	塩分 2.2g	塩分 2.6g	17日	塩分 2.6g	塩分 1.9g	17日	5月18日	切干大根煮	蓮根のレモン酢漬	5月18日	系ゴと鶏肉の煮物	イカと大根の炒め煮
5月18日	牛肉ときこの柚子風味炒め	豚肉とゴボウの生姜煮	ホッケの白醤油焼き	海鮮チリソース炒め	5月18日	オクラと昆布のたくあんちらし	蒟蒻と蓴のきょうら煮	5月18日	切干大根煮	蓮根のレモン酢漬	5月18日	系ゴと鶏肉の煮物	イカと大根の炒め煮	
18日	切干大根煮	蓮根のレモン酢漬	きのこ生姜炒め	ワカメとカニカマの酢の物	2日	牛蒡とベーコンのソテー	ゴマドレサラダ	2日	系ゴと鶏肉の煮物	イカと大根の炒め煮	2日	オクラと昆布のたくあんちらし	蒟蒻と蓴のきょうら煮	
18日	エネルギー 209kcal	エネルギー 194kcal	エネルギー 155kcal	エネルギー 205kcal	5日	牛蒡とベーコンのソテー	ゴマドレサラダ	5日	エネルギー 209kcal	エネルギー 194kcal	5日	牛蒡とベーコンのソテー	ゴマドレサラダ	
18日	塩分 2.2g	塩分 2.2g	塩分 2.6g	塩分 2.6g	18日	エネルギー 209kcal	エネルギー 194kcal	18日	5月19日	鶏の柚子胡椒焼き	韓国風焼肉炒め	5月19日	三色和え	ピリ辛こんにゃく
5月19日	鶏の柚子胡椒焼き	韓国風焼肉炒め	チキンステーキ(オニオンソース)	豚すき	5月19日	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め	5月19日	鶏の柚子胡椒焼き	韓国風焼肉炒め	5月19日	三色和え	ピリ辛こんにゃく	
19日	茄子と厚揚げの照り炒め	豚バラ肉と根菜の味噌煮	緑ピーマンソテー	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	2日	茄子と厚揚げの照り炒め	豚バラ肉と根菜の味噌煮	2日	じゃが芋のマーボー炒め	豚バラ肉と根菜の味噌煮	
19日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	じゃーマンポテト	豆腐のチャンプルー	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	6日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	
19日	エネルギー 211kcal	エネルギー 265kcal	エネルギー 238kcal	エネルギー 184kcal	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	6日	エネルギー 211kcal	エネルギー 265kcal	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	
19日	塩分 2.5g	塩分 2.2g	塩分 1.7g	塩分 2.5g	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	6日	塩分 2.5g	塩分 2.2g	6日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	
5月20日	八宝菜	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	モウカのレモンペッパー風味焼き	和風ハンバーグ	5月27日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	5月27日	八宝菜	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	5月27日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	
20日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	大根なます	もやしのナムル	2日	牛肉入り野菜の甘辛煮	鶏大豆の和風トマト煮	2日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	2日	牛肉入り野菜の甘辛煮	鶏大豆の和風トマト煮	
20日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	温野菜サラダ	りぼんパスタのペペロン風	7日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	7日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	7日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	
20日	エネルギー 192kcal	エネルギー 138kcal	エネルギー 198kcal	エネルギー 227kcal	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	20日	エネルギー 192kcal	エネルギー 138kcal	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	
20日	塩分 2.2g	塩分 1.6g	塩分 2.7g	塩分 2.8g	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	20日	塩分 2.2g	塩分 1.6g	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	
5月21日	牛肉と野菜のオイスター炒め	いか入りカツ	鶏の照焼き	焼肉	5月28日	ひじきと大豆の煮物	濃厚ポテトサラダ	5月28日	牛肉と野菜のオイスター炒め	いか入りカツ	5月28日	ひじきと大豆の煮物	濃厚ポテトサラダ	
21日	ひじきと大豆の煮物	濃厚ポテトサラダ	バターコーン	人参と玉子の炊き合わせ	2日	野菜のバジル炒め	はんべんと野菜の田舎煮	2日	ひじきと大豆の煮物	濃厚ポテトサラダ	2日	野菜のバジル炒め	はんべんと野菜の田舎煮	
21日	ほうれん草のソナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	酢豚風味炒め	野菜の柚子胡椒炒め	8日	ほうれん草のソナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	8日	ほうれん草のソナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	8日	ほうれん草のソナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	
21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	小松菜の菜種和え	マカロニトマトソテー	8日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	8日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	8日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	
21日	エネルギー 213kcal	エネルギー 223kcal	エネルギー 219kcal	エネルギー 232kcal	21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	21日	エネルギー 213kcal	エネルギー 223kcal	21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	
21日	塩分 2.2g	塩分 2.2g	塩分 2.2g	塩分 2.1g	21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	21日	塩分 2.2g	塩分 2.2g	21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までにお願います。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。