

【5月】まごころ小町(小)献立表

※栄養価はおかずのみのものです。
ご飯130g...エネルギー 219kcal

★★ 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
	牛肉とインゲンの炒め物	鶏団子の酢豚風	煮込みハンバーグ(トマト)	豚肉の甘辛炒め
5月1日	チャーシュー野菜炒め	竹の子と人参のおかか煮	カニ風味サラダ	カリフラワーのレモンマリネ
1日	ほうれん草のピーナッツ和え	切干大根と小松菜の煮物	チンゲン菜のツナ和え	大根なます
日	牛蒡と竹輪の柳川風	浅炊ふき	春雨の酢の物	きのこどハムのソテー
日	エネルギー 94kcal 塩分 1.3g	エネルギー 136kcal 塩分 1.8g	エネルギー 146kcal 塩分 1.8g	エネルギー 101kcal 塩分 1.1g
5月2日	筍と鶏肉のクリーム煮	牛しぐれ煮	チリソースミートボール	ホッケのみりん焼き
5月2日	はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定)	肉じゃが	ツナのあっさり煮	ほうれん草とタゴのにんにく和え
2日	蓮根の梅和え	和風りぼんパスタ	中華風もやし炒め	南瓜サラダ
日	チンゲン菜のソテー	大根和風麻婆	枝豆の白和え	ワカメの土佐酢和え
月	エネルギー 89kcal 塩分 1.2g	エネルギー 115kcal 塩分 1.2g	エネルギー 185kcal 塩分 1.5g	エネルギー 106kcal 塩分 1.1g
5月3日	豚肉とナスの味噌炒め	白身魚の天ぷら(おろしポン酢)	男爵和風酢豚	牛すきやき
5月3日	きんぴらごぼう	青菜のナムル	茄子の胡麻みぞれ和え	タマゴマカロニサラダ
3日	青菜ときこのオリーブ蒸し	タラモサラダ	わかめと水くわいの酢の物	大根さくら漬
日	枝豆のおかか和え	竹輪と昆布の炒り煮	五目ひじき	筍と山菜のきんぴら風
火	エネルギー 113kcal 塩分 1.1g	エネルギー 134kcal 塩分 2.0g	エネルギー 134kcal 塩分 1.6g	エネルギー 128kcal 塩分 1.2g
5月4日	銀ヒラスのみりん焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	いかの天ぷらカレー南蛮
5月4日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	パンブキンサラダ	ミックスビーンズ	キャベツとツナのレモン和え
4日	サウザンサラダ	三色酢味噌和え	ごぼうサラダ	チンゲン菜の煮浸し
日	インゲンと若鶏の海苔和え	ピリ辛こんにゃく	三色炒め煮	菜と覆のさっと煮
水	エネルギー 103kcal 塩分 0.7g	エネルギー 89kcal 塩分 0.8g	エネルギー 136kcal 塩分 1.2g	エネルギー 99kcal 塩分 1.2g
5月5日	ブルコギ	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	ほうれん草オムレツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め
5月5日	南瓜と蓮根のハニーソース	菜の花の辛子和え(2月-5月限定)	インゲンのピーナッツ和え	ゴンニャクの中華和え
日	ほうれん草の磯辺和え	さつま芋の甘露煮	りぼんパスタのペペロン風	白菜の煮浸し
日	サワー漬	ふるふき大根	ひじきと豆のサラダ	青菜の磯辺和え
木	エネルギー 98kcal 塩分 1.1g	エネルギー 68kcal 塩分 0.9g	エネルギー 91kcal 塩分 1.1g	エネルギー 83kcal 塩分 1.1g
5月6日	チキンカツ	青椒肉絲	ハッシュドビーフ	白身魚の甘酢あん
5月6日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	大豆五目煮	海老の和風玉子とじ
6日	コーンと玉葱のおかか炒め	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	きのこのおひたし	蓮根の胡麻和え
日	落とアサリの煮物	白菜の柚子和え	里芋とこんにゃくの味噌煮	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
金	エネルギー 136kcal 塩分 0.8g	エネルギー 89kcal 塩分 1.3g	エネルギー 99kcal 塩分 1.2g	エネルギー 112kcal 塩分 1.1g
5月7日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚キムチ鍋風	銀ヒラスの西京焼き	豚しゃぶ
5月7日	厚揚げのえぼろ煮	えのきのおろし和え	エノキ茸の煮浸し	さつま芋サラダ
日	ほうれん草のナムル	切り昆布とさつま揚げの煮もの	牛蒡の中華マリネ	ワカメとカニカマのゴマ風味
日	マカロニのクリーム煮	山芋のガーリック風味	こんにゃくきんぴら	オクラのおかか和え
土	エネルギー 103kcal 塩分 1.1g	エネルギー 102kcal 塩分 1.3g	エネルギー 125kcal 塩分 0.8g	エネルギー 94kcal 塩分 1.2g

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	5月22日	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	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	小松菜と油揚げの煮浸し	22日	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	若竹煮	29日	高野豆腐のそぼろ煮	コーンと玉葱のおかか炒め	29日	南蛮さんびら風	昆布のピリ辛風味
15日	ピーマンと竹の子の炒め物	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	22日	小松菜のおかか和え	ズッキーニのみぞれ和え	29日	エネルギー 115kcal	エネルギー 199kcal	29日	エネルギー 115kcal	エネルギー 199kcal
15日	大根とカニカマの煮物	蓮根の土佐煮	22日	うずら豆	インゲンとさつま揚げの金平	29日	塩分 1.1g	塩分 0.9g	29日	塩分 1.1g	塩分 0.9g
15日	エネルギー 101kcal	エネルギー 101kcal	22日	エネルギー 101kcal	エネルギー 114kcal	29日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	29日	塩分 1.1g	塩分 1.1g
15日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	22日	塩分 1.3g	塩分 1.1g	29日	塩分 0.7g	塩分 0.7g	29日	塩分 1.2g	塩分 1.0g
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	5月23日	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	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	23日	シエルマカロニサラダ	じゃがバター	30日	白菜の錦和え	小松菜の胡麻和え	30日	竹の子のピリ辛炒め	蓮根の梅和え
16日	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	ほうれん草の煮浸し	23日	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め	30日	エネルギー 98kcal	エネルギー 109kcal	30日	エネルギー 98kcal	エネルギー 109kcal
16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	23日	ソーセージときのこのニンニク風味	大豆大根	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g
16日	エネルギー 100kcal	エネルギー 110kcal	23日	エネルギー 164kcal	エネルギー 93kcal	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g
16日	塩分 1.8g	塩分 1.1g	23日	塩分 1.5g	塩分 1.1g	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g	30日	塩分 1.2g	塩分 1.0g
5月17日	チキン南蛮	牛肉のトマト煮	5月24日	豚の生姜焼き	コロッケ	5月31日	白身魚の煮付け	トマトオムレツ	5月31日	豆腐の煮やっこ	厚揚げの煮物
17日	あざりとほうれん草の玉子とじ	マカロニサラダ	24日	白菜の炒め漬け	切干大根の酢の物	31日	大根の甘酢漬け	牛蒡の胡麻和え	31日	蒸し鶏のニラソースかけ	三色豆(黒豆・白花豆)
17日	チンゲン菜とまやしナムル	ワカメの酢の物	24日	キャベツのレモン酢和え	甘酢蓮根	31日	エネルギー 98kcal	エネルギー 91kcal	31日	エネルギー 98kcal	エネルギー 91kcal
17日	インゲンと豚肉炒め	さつま芋の彩煮	24日	菜の花とさつま揚げの味噌炒め(2月-5月限定)	山菜煮	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g
17日	エネルギー 128kcal	エネルギー 75kcal	24日	エネルギー 155kcal	エネルギー 212kcal	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g
17日	塩分 1.2g	塩分 1.2g	24日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	31日	塩分 1.2g	塩分 1.1g
5月18日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	豚肉とゴボウの生姜煮	5月25日	ホッケの白醤油焼き	海鮮チリソース炒め	5月22日	鶏の柚子胡椒焼き	韓国風焼肉炒め	5月22日	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め
18日	切干大根煮	蓮根のレモン酢漬け	25日	ワカメとカニカマの酢の物	青葉のソテー	22日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	22日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし
18日	オクラと昆布のたくあんちらし	蒟蒻と落のぎゃら煮	25日	落とアスパラの温サラダ	ビーフンの塩炒め	22日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	22日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの
18日	牛蒡とベーコンのソテー	ゴマドレサラダ	25日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	ナスの味噌炒め	22日	エネルギー 120kcal	エネルギー 146kcal	22日	エネルギー 120kcal	エネルギー 146kcal
18日	エネルギー 122kcal	エネルギー 93kcal	25日	エネルギー 147kcal	エネルギー 99kcal	22日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	22日	塩分 1.1g	塩分 1.1g
18日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	25日	塩分 2.0g	塩分 1.2g	22日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	22日	塩分 1.1g	塩分 1.1g
5月19日	鶏の柚子胡椒焼き	韓国風焼肉炒め	5月26日	チキンステーキ(オニオンソース)	豚すき	5月23日	ハ宝菜	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	5月23日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース
19日	ピリ辛こんにゃく	じゃが芋のマーボー炒め	26日	ジャーマンポテト	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	23日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	23日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め
19日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	26日	ひじき入り白和え	チンゲン菜とコーンの中巻炒め	23日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	23日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます
19日	もやしとザーサイ炒め	切り昆布としめじの煮もの	26日	つきこんのおかか煮	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え	23日	エネルギー 101kcal	エネルギー 44kcal	23日	エネルギー 101kcal	エネルギー 44kcal
19日	エネルギー 120kcal	エネルギー 146kcal	26日	エネルギー 135kcal	エネルギー 95kcal	23日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	23日	塩分 1.1g	塩分 0.7g
19日	塩分 1.1g	塩分 1.1g	26日	塩分 0.6g	塩分 1.0g	23日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	23日	塩分 1.1g	塩分 0.7g
5月20日	ハ宝菜	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	5月27日	モウカのレモンペッパー風味焼き	和風ハンバーグ	20日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	20日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め
20日	厚揚げのかか煮	南瓜と蓮根のハニーソース	27日	温野菜サラダ	りぼんパスタのペペロン風	20日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	20日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め
20日	味噌風味さんびらごぼう	ワカメのゴマ風味炒め	27日	すき昆布煮	ツナのあっさり煮	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます
20日	ほうれん草のベーコン和え	四色なます	27日	牛蒡煮	青菜炒め	20日	エネルギー 101kcal	エネルギー 44kcal	20日	エネルギー 101kcal	エネルギー 44kcal
20日	エネルギー 101kcal	エネルギー 44kcal	27日	エネルギー 127kcal	エネルギー 124kcal	20日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	20日	塩分 1.1g	塩分 0.7g
20日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	27日	塩分 1.8g	塩分 1.7g	20日	塩分 1.1g	塩分 0.7g	20日	塩分 1.1g	塩分 0.7g
5月21日	牛肉と野菜のオイスター炒め	いか入りカツ	5月28日	鶏の照焼き	焼肉	21日	牛肉と野菜のオイスター炒め	いか入りカツ	21日	牛肉と野菜のオイスター炒め	いか入りカツ
21日	ひじきと大豆の煮物	濃厚ポテトサラダ	28日	筍の土佐煮	人参と玉子の炊き合わせ	21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
21日	ほうれん草のツナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	28日	小松菜の菜種和え	マカロニトマトソテー	21日	ほうれん草のツナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え	21日	ほうれん草のツナ和え	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	28日	白菜の中華マリネ	じゃが芋のおかか煮	21日	蓮根の玉子とじ	青菜の辛子胡麻和え	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 109kcal	エネルギー 131kcal	28日	エネルギー 135kcal	エネルギー 127kcal	21日	エネルギー 109kcal	エネルギー 131kcal	21日	エネルギー 109kcal	エネルギー 131kcal
21日	塩分 1.1g	塩分 1.3g	28日	塩分 1.2g	塩分 1.1g	21日	塩分 1.1g	塩分 1.3g	21日	塩分 1.1g	塩分 1.3g

★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。