

# 【5月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

## ★★ 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。

メニューは変更になる場合があります。  
予めご了承ください。



## 高齢者向け配食サービス

まごころ弁当させば本店

住所 佐世保市八幡町17-18-1F

TEL (0956)55-8403

昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	豚肉の塩麴焼き 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	韓国風焼肉炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	5月8日	豚の生姜焼き ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 454kcal 塩分 1.7g	炭火焼チキン(醤油ソース) シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 479kcal 塩分 1.5g		
5月2日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトナー エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	豚しゃぶ チンゲン菜のツナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	5月9日	味噌つくね ほうれん草の煮浸し 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 456kcal 塩分 2.3g	豚肉のトマト煮 切干大根の酢の物 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 461kcal 塩分 2.0g		
5月3日	えびボールのオーロラソースかけ じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 473kcal 塩分 2.2g	鶏の照焼き ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	5月10日	ロールキャベツ クリームソース ほうれん草のごま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 エネルギー 439kcal 塩分 2.5g		
5月4日	野菜と豚肉のカレー炒め さつまいもの甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 448kcal 塩分 1.6g	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 厚揚げのかか煮 ビーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	5月11日	チキンステーキ(オニオンソース) 豆腐の煮やっこ ポークチャップ 柚子風味サラダ エネルギー 514kcal 塩分 1.5g	豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 442kcal 塩分 1.8g		
5月5日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しる菜のごま炒め エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	5月12日	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え エネルギー 404kcal 塩分 1.4g		
5月6日	マスタードマヨチキン 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 田舎煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 466kcal 塩分 1.8g	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 502kcal 塩分 1.9g	5月13日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	サバの塩焼き 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のベーコン和え エネルギー 492kcal 塩分 1.5g		
5月7日	鶏のスライス炒め 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 448kcal 塩分 1.9g	豚キムチ鍋風 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中煮 エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	5月14日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中煮炒め エネルギー 414kcal 塩分 2.3g	ツナオムレツ 青菜のおろし和え オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 433kcal 塩分 1.8g		