

【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

世田谷中央店

6413-0600

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

