

【5月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ まごころ弁当の ★★
★★ おかずの特徴をご紹介します ★★

- 皆様に飽きがこないよう、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。

仕入れ状況により献立表と異なるものが入ることがありますのでご了承ください



シニア向け配食サービス

まごころ弁当

奄美店

奄美市名瀬真津5-6向井ビル1F

TEL69-4550

	昼食	夕食	昼食	夕食
5月1日 土	チャプチェ ほうれん草のナムル じゃが芋の旨煮 焼きそば エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	アジの梅煮 キャベツの塩炒め チンゲン菜とカニカマの和え物 豚ひき肉と旬と厚揚げの煮物 黒豆 エネルギー 472kcal 塩分 1.6g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじきとハムの酢の物 味噌田楽(蓮芋・焼き豆腐(味噌別添え)) チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 473kcal 塩分 1.7g	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー ほうれん草の三色和え かすのおろし煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 465kcal 塩分 1.3g
5月2日 日				
5月3日 月	チキンオムレツ そら豆ソテー ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ チンゲン菜のしらす和え エネルギー 423kcal 塩分 1.2g	揚げアカウオの野菜あんかけ そら豆ソテー 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め 枝豆のおかか和え エネルギー 466kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ほうれん草の磯辺和え 豚肉と大根の煮物 切昆布煮 エネルギー 458kcal 塩分 2.3g	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと筍の炒め物 中華うま煮炒め 青菜のお浸し エネルギー 439kcal 塩分 1.6g
5月4日 火	ブリの生姜煮 しば漬け じゃが芋ベーコン炒め マーボー茄子 わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	ハンバーグデミグラスソース シャトー人参 枝豆とカニカマの煮物 根菜の五目煮 南瓜とハムのサラダ エネルギー 507kcal 塩分 2.4g	ポークチャップ 小松菜ともやしのナムル ふんわり玉子のエビあんかけ ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 442kcal 塩分 1.5g	メバルの煮付け つば漬け なめこ山菜和え れんこんと里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜 エネルギー 403kcal 塩分 2.5g
5月5日 水	他人丼 チンゲン菜ときのこのソテー 大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 447kcal 塩分 1.3g	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 441kcal 塩分 1.1g	自身魚(メル)の蒲焼き 味きゅうり 肉詰しいたけ じゃが芋の鳴門煮 マカロニソテー エネルギー 421kcal 塩分 2.2g	牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ 筑前煮 二色和え エネルギー 490kcal 塩分 1.0g
5月6日 木	自身魚(白糸タラ)のトマト煮 パツパツサラダ 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 401kcal 塩分 1.5g	牛肉とほうれん草の炒め物 きんぴら 豆腐と野菜の含め煮 オクラの梅和え エネルギー 446kcal 塩分 1.2g	鶏肉と野菜の山賊炒め パセリ芋 青菜のしらす和え エビ団子の炊き合せ 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 445kcal 塩分 2.0g	サーモンフライ パセリ芋 マーボー春雨 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 578kcal 塩分 1.1g
5月7日 金	ごぼう入り鶏団子煮 花さつま 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー エネルギー 409kcal 塩分 1.1g	ホッケの磯辺焼き 青菜のピニザッツ和え 大焼売 豚肉のカレーソテー さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 491kcal 塩分 2.2g	サバのトマト煮 菜の花のおかか和え ほうれん草のバターソテー げんちゃん煮 昆布の佃煮 エネルギー 477kcal 塩分 1.7g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら 茄子の挽肉炒め 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 442kcal 塩分 1.2g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	味噌つくね フキの煮物 三色炒め煮 煮合せ(南瓜・花さつま) 小松菜の辛子和え エネルギー 472kcal 塩分 1.8g	中華オムレツ 人参煮 豆腐のあんかけ 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	5月1日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き 大根葉とじゃこの炒り煮 白菜のおかか和え 南瓜のそぼろ煮 昆布豆 エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	豆腐ハンバーグ ベジタブルサラダ ほうれん草と油揚げの煮物 カレー風味ソテー じゃが芋のスパイス蒸し エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	5月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め サケの塩焼き 小松菜のおかか和え 春菊のおろし和え フキと油揚げの炒り煮 田舎煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 514kcal 塩分 0.8g	5月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め サケの塩焼き 小松菜のおかか和え 春菊のおろし和え フキと油揚げの炒り煮 田舎煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 514kcal 塩分 0.8g	5月1日	豚肉のマヨネーズ風炒め サケの塩焼き 小松菜のおかか和え 春菊のおろし和え フキと油揚げの炒り煮 田舎煮 親子煮 炒り豆腐 エネルギー 514kcal 塩分 0.8g
5月1日			5月2日			5月2日			5月2日		
5月1日			5月3日			5月3日			5月3日		
5月1日			5月4日			5月4日			5月4日		
5月1日			5月5日			5月5日			5月5日		
5月1日			5月6日			5月6日			5月6日		
5月1日			5月7日			5月7日			5月7日		
5月1日			5月8日			5月8日			5月8日		
5月1日			5月9日			5月9日			5月9日		
5月1日			5月10日			5月10日			5月10日		
5月1日			5月11日			5月11日			5月11日		
5月1日			5月12日			5月12日			5月12日		
5月1日			5月13日			5月13日			5月13日		
5月1日			5月14日			5月14日			5月14日		
5月1日			5月15日			5月15日			5月15日		
5月1日			5月16日			5月16日			5月16日		
5月1日			5月17日			5月17日			5月17日		
5月1日			5月18日			5月18日			5月18日		
5月1日			5月19日			5月19日			5月19日		
5月1日			5月20日			5月20日			5月20日		
5月1日			5月21日			5月21日			5月21日		
5月1日			5月22日			5月22日			5月22日		
5月1日			5月23日			5月23日			5月23日		
5月1日			5月24日			5月24日			5月24日		
5月1日			5月25日			5月25日			5月25日		
5月1日			5月26日			5月26日			5月26日		
5月1日			5月27日			5月27日			5月27日		
5月1日			5月28日			5月28日			5月28日		
5月1日			5月29日			5月29日			5月29日		
5月1日			5月30日			5月30日			5月30日		
5月1日			5月31日			5月31日			5月31日		

★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問い合わせください。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。