

5月献立表

★★ 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。

昼食		夕食		昼食		夕食	
5月	スケソウダラの生姜醤油焼き	牛肉とポテトのガリバターソース	5月	豚肉とピーマンのペッパー炒め	チキンステーキ (オニオンソース)		
1日	海老ポテトサラダ	ほうれん草のおひたし	8日	インゲンのピーナッツ和え	チンゲン菜の煮浸し		
水	豆腐のチャンプルー	肉野菜炒め	水	あさりと玉葱のんにく醤油	ソーセージのポトフ風		
5月	枝豆とカニカマの煮物	きんぴらごぼう	8日	キャベツと挽肉の玉子炒め	りんごのコンポート		
水	エネルギー 413kcal 塩分 1.4g	エネルギー 435kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 405kcal 塩分 1.5g	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g		
5月	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚しゃぶ	5月	牛肉ときのこの柚子風味炒め	洋風ロールキャベツ (コンソメ)		
2日	コマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	9日	南瓜のそぼろ煮	イタリアン野菜とマカロニのサラダ		
木	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	木	鶏豆腐	味噌田楽		
5月	青菜のおろし和え	菜の花の辛子和え【2月-5月限定】	9日	人参のしりしり	きのこのおひたし		
水	エネルギー 424kcal 塩分 1.7g	エネルギー 383kcal 塩分 1.5g	木	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 335kcal 塩分 1.5g		
5月	酢豚	焼き鳥風	5月	牛とじ煮	焼肉メンチ		
3日	大根のあんかけ	チンゲン菜のごま和え	10日	青菜の彩り和え	ビビンバソテー		
日	ひじきと挽肉の炒め物	野菜の甘酢炒め	0日	豆腐しんじょの炊き合せ	大根のうま煮		
金	しる菜のごま炒め	大根サラダ(ドレッシング別添え)	1日	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め		
5月	エネルギー 413kcal 塩分 1.6g	エネルギー 373kcal 塩分 1.0g	金	エネルギー 416kcal 塩分 1.5g	エネルギー 435kcal 塩分 1.6g		
5月	エビと青梗菜の塩あん	ハッシュドビーフ	5月	豚の生姜焼き	サワラの照焼き		
4日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	1日	大根の煮物洋風仕立て	油揚げの玉子炒め		
日	野菜のバジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	1日	鶏ひき肉のチャプチェ	野菜炒め		
土	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝のおかか煮	1日	コーンと玉葱のおかか炒め	蓮根の胡麻和え		
5月	エネルギー 370kcal 塩分 1.7g	エネルギー 403kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 405kcal 塩分 1.7g	エネルギー 515kcal 塩分 1.8g		
5月	豚肉とエリンギのバター醤油焼き	鶏肉の山賊焼き	5月	豚キムチ鍋風	ブルコギ		
5日	山芋のガーリック風味	筍の土佐煮	1日	油揚げとこんにやくの白和え	竹の子のピリ辛炒め		
日	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐の和風煮	2日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮		
日	ふきの二杯酢	ミモザサラダ	日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え		
5月	エネルギー 397kcal 塩分 1.6g	エネルギー 405kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 385kcal 塩分 1.6g	エネルギー 384kcal 塩分 1.5g		
5月	とんかつ	ホッケの一夜干し焼き	5月	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	野菜と豚肉のカレー炒め		
6日	カニ風味サラダ	南瓜煮	1日	小松菜の菜種和え	南瓜のいとこ煮		
日	筍と玉子の中華風炒め	洋風けんちん煮	3日	ラタトゥイユ	炒り鶏		
月	青物の昆布メ	しっとり卵の花	日	タラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え		
5月	エネルギー 472kcal 塩分 1.5g	エネルギー 378kcal 塩分 2.3g	月	エネルギー 418kcal 塩分 1.6g	エネルギー 435kcal 塩分 1.6g		
5月	ごぼう入り鶏団子煮	豚肉と大根のバター醤油風味	5月	豚肉とえのきのトマトソース炒め	関西風オムレツ		
7日	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え	1日	切干とベーコンの煮物	チンゲン菜ときのこのソテー		
日	豚肉と筍の炒め煮	サケじゃが	4日	茄子のそぼろ煮	根菜の五目煮		
火	南瓜のごまよこし	小松菜の柚子和え	日	春菊のお浸し	ひじきサラダ		
5月	エネルギー 373kcal 塩分 1.0g	エネルギー 356kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 400kcal 塩分 1.5g	エネルギー 373kcal 塩分 1.4g		

配食のふれ愛まごころ藤沢鎌倉店
0466-52-5156

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
5月15日	あじフライ	牛肉と野菜のオイスター炒め	豚肉と野菜のおろしポン酢	煮込みハンバーグ	トマトオムレツ	鶏唐揚げのチリソース掛け
水	白菜の錦和え	切干ゆず風味	コーンとツナのサラダ	きんぴらごぼう	ほうれん草とタコのにんにく和え	ツナのあっさり煮
	野菜の味噌炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー	鶏ゴボウ	和風カレー煮
	三色炒め煮	きのこハムのソテー	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときこのオリーブ蒸し	さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め
	エネルギー 397kcal 塩分 1.7g	エネルギー 414kcal 塩分 1.7g	エネルギー 389kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 2.2g	エネルギー 410kcal 塩分 1.7g	エネルギー 457kcal 塩分 2.0g
5月16日	えびボールのオーロラソースかけ	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	海鮮チリソース炒め	豚肉と筍のネギ塩炒め	豚肉の甘辛炒め	牛すきやき(丼)
木	オクラとコーンのおろし和え	ベーコンとたまごサラダ	小松菜の辛子和え	シエルマカロニサラダ	大根とカニカマの煮物	青菜のナムル
	ニラと豚肉の味噌炒め	大根と椎茸の煮物	中華風鶏きんぴら	さつま芋の煮しめ	厚揚げの五目あんかけ	大根さくら漬
	小松菜の錦和え	豆腐の柚子あんかけ	南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え	ワカメのたらこ和え	
	エネルギー 461kcal 塩分 2.2g	エネルギー 367kcal 塩分 1.6g	エネルギー 417kcal 塩分 1.8g	エネルギー 404kcal 塩分 1.6g	エネルギー 402kcal 塩分 1.9g	エネルギー 403kcal 塩分 2.0g
5月17日	白身魚(メルの)磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	カニ玉あんかけ(あん別添え)	豚肉と豆腐の玉子とじ	サバの野菜入り甘酢煮
金	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	フキと油揚げの炒り煮	ミニがんも	しろ菜のお浸し	無限なす	オクラのごま和え
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め	里芋ときこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	さつま芋のケチャップ煮
	さつま芋と切昆布の煮物	昆布の佃煮	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
	エネルギー 391kcal 塩分 1.4g	エネルギー 406kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g	エネルギー 380kcal 塩分 1.1g	エネルギー 503kcal 塩分 1.0g
5月18日	ポークカレー	スケソウダラの白醤油焼き	赤魚の味噌煮	鶏の柚子胡椒焼き		
土	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	大豆サラダ	里芋としめじの煮物		
	浅炊ふき	チャーシュー野菜炒め	肉じゃが	ナスとイタリアン野菜の塩炒め		
		チンゲン菜のツナ和え	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	チンゲン菜のソテー		
	エネルギー 383kcal 塩分 1.7g	エネルギー 381kcal 塩分 1.8g	エネルギー 405kcal 塩分 1.9g	エネルギー 403kcal 塩分 1.6g		
5月19日	バサのレモンペッパー焼き	ロールキャベツ クリームソース	鶏肉とたけこのこのバター醤油焼き	さばのハニーマスタードカツ		
日	シューマイ	大学芋	菜の花とさつま揚げの味噌炒め【2月-5月限定】	厚揚げのそぼろ煮		
	中華うま煮炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	白菜とミンチの中華炒め	親子煮		
	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	和風りぼんパスタ	コーン春雨サラダ	ほうれん草のピーナッツ和え		
	エネルギー 487kcal 塩分 2.7g	エネルギー 378kcal 塩分 1.7g	エネルギー 425kcal 塩分 1.6g	エネルギー 457kcal 塩分 1.5g		
5月20日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏のさっぱりお酢煮	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ		
月	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	麩と穫のさっと煮	カニ風味サラダ		
	海鮮ビーフン炒め	あさりとほうれん草の玉子とじ	マーボー豆腐	すき焼き風煮		
	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし		
	エネルギー 401kcal 塩分 1.6g	エネルギー 393kcal 塩分 1.6g	エネルギー 400kcal 塩分 1.6g	エネルギー 502kcal 塩分 2.2g		
5月21日	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き	ブルコギチキン	牛肉とほうれん草の炒め物		
火	野菜の三杯酢	パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	キャベツのピリ辛漬け	お魚厚揚げ		
	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	イカ入りつみれの炊き合せ	じゃが芋の鴨門煮		
	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	梅ごぼう	つぼ漬け		
	エネルギー 422kcal 塩分 0.8g	エネルギー 395kcal 塩分 1.1g	エネルギー 370kcal 塩分 1.5g	エネルギー 417kcal 塩分 2.1g		