

5月メニュー表



源氏藤 藤沢白旗神社



新林公園

株式会社湘南DELI
 配食のふれ愛まごころ弁当藤沢鎌倉店
 藤沢市鵜沼海岸1-14-18
 TEL0466-52-5156

	昼食	夕食		昼食	夕食
5月1日	豚肉のトマト煮	鶏肉とナッツのチリソース	木	チキンクリームシチュー	白身魚の甘酢あん
	温野菜サラダ	小松菜のおひたし		枝豆のおかか和え	ヤングコーンソテー
5月2日	炒り豆腐	けんちん煮	木	野菜のバジル炒め	高野豆腐のそぼろ煮
	切干大根とひじきの旨煮	南瓜サラダ		ワカメのゴマ風味炒め	がんもの含め煮
エネルギー 164kcal		エネルギー 190kcal	エネルギー 172kcal		エネルギー 165kcal
塩分 1.9g		塩分 1.7g	塩分 1.9g		塩分 2.0g
5月9日	ホッケの照焼き	ロールキャベツの炊き合せ	金	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物
	春菊のおかか和え	ほうれん草とハムのクリーム煮		チンゲン菜のごま和え	お魚厚揚げ
5月10日	じゃこピーマン	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	金	イカ入りつみれの炊き合せ	茄子のそぼろ煮
	さつま芋の肉じゃが風	きのこソテー		梅ごぼう	バターコーン
エネルギー 131kcal		エネルギー 127kcal	エネルギー 118kcal		エネルギー 227kcal
塩分 1.4g		塩分 1.4g	塩分 1.5g		塩分 1.6g
5月10日	豚肉と青菜のたまご炒め	赤魚の粕漬け焼き	土	メバルの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め
	シェルマカロニサラダ	ワカメの青ジソサラダ		枝豆とカニカマの煮物	切り昆布としめじの煮もの
5月11日	マーボー春雨	ポテトソテー	土	青菜のおろし和え	はんぺんと野菜の田舎煮
	ソーセージときのこのニンニク風味	茄子とこんにゃくの煮浸し		オクラソーセージ大豆ソテー	チンゲン菜とコーンの中華炒め
エネルギー 209kcal		エネルギー 146kcal	エネルギー 176kcal		エネルギー 157kcal
塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 1.9g		塩分 2.0g
5月11日	鶏肉とキャベツの味噌炒め	白身魚フライ	日	豚すき	牛肉ときのこの柚子風味炒め
	ほうれん草の煮浸し	もやしの梅風味		じゃが芋のシャキシャキサラダ	和風マカロニ
5月12日	あさりと玉葱のワイン蒸し	小松菜のおかか和え	日	野菜の柚子胡椒炒め	キャベツと鶏肉の華風炒め
	コーンとツナサラダ	豆腐の和風煮		ほうれん草のベーコン和え	山芋と小松菜のお浸し
エネルギー 188kcal		エネルギー 126kcal	エネルギー 175kcal		エネルギー 193kcal
塩分 1.9g		塩分 1.8g	塩分 1.8g		塩分 2.0g
5月15日	大根と鶏もも肉の旨煮	ハッシュドビーフ	月	豚肉の梅おろし	チキンステーキ(オニオンソース)
	ほうれん草のごま和え	切干大根煮		ごぼうサラダ	シェルマカロニ
5月16日	洋風けんちん煮	豚肉と玉葱の味噌炒め	月	ポトフ風	白菜の錦和え
	ナスの味噌炒め	若竹煮		インゲンのピーナッツ和え	チャーシュー野菜炒め
エネルギー 145kcal		エネルギー 150kcal	エネルギー 173kcal		エネルギー 170kcal
塩分 1.9g		塩分 1.9g	塩分 2.0g		塩分 1.6g
5月16日	豚肉のカレー煮	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	火	鶏肉のチリソース炒め	豚肉のにんにく味噌焼き
	しろ菜のお浸し	一夜漬(キャベツ・人参)		大根のあんかけ	オクラのごま和え
5月17日	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	火	野菜の甘酢炒め	キャベツとウインナーのカレー炒め
	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物		三色炒め煮	ツナマカロニサラダ
エネルギー 175kcal		エネルギー 167kcal	エネルギー 143kcal		エネルギー 178kcal
塩分 1.5g		塩分 1.7g	塩分 1.3g		塩分 1.6g
5月17日	アジの塩焼き	鶏肉の甘酢あんかけ	水	牛肉のトマト煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
	白菜の煮浸し	豆腐の煮やっこ		ほうれん草のおかか和え	じゃが芋のそぼろあんかけ
5月18日	菜の花と豚肉のカレー風味(2月-5月限定)	ポークチャップ	水	きのこの炒り豆腐	あざりと玉葱の酒蒸し
	野菜のごま味噌煮	柚子風味サラダ		牛蒡の胡麻和え	小松菜と油揚げの煮浸し
エネルギー 124kcal		エネルギー 239kcal	エネルギー 138kcal		エネルギー 202kcal
塩分 1.8g		塩分 1.9g	塩分 1.7g		塩分 1.9g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
5月1日	鶏のスパイス炒め	ほうれん草オムレツ	こんにくと春菊の甘辛煮	5月1日	ブルコギ	アリの西京焼き	しば漬	5月1日	チキンカツ	豚キムチ鍋風	
5月5日	厚揚げの煮物	ひじきと豆のサラダ	筑前煮	2月2日	小松菜と玉葱のツナ和え	コーン春雨サラダ	豚肉ともやし炒め	2月2日	大根なます	キャベツとハムの中華炒め	
5月8日	肉じゃがカレー風味	ピーマンと竹の子の炒め物	ピーマンと竹の子の炒め物	2月5日	ヘルシーチンジャオ	豚肉ともやし炒め	ひじき煮	2月9日	ほうれん草のナムル	鶏大豆の和風トマト煮	
木	エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	エネルギー 160kcal 塩分 2.0g		木	エネルギー 169kcal 塩分 1.8g	エネルギー 218kcal 塩分 1.9g		木	エネルギー 178kcal 塩分 1.6g	エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	
5月11日	アジのバター醤油風味	焼き鳥風		5月2日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	牛とじ煮		5月3日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	
5月16日	昆布豆	キャベツのピリ辛漬け		2月3日	青菜の彩り和え	茄子のお浸し		3月0日	きのこソテー	フキと油揚げの炒り煮	
5月18日	無限なす	田舎煮		3月3日	豆腐しんじょの炊き合せ	サケじゃが		3月0日	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	キャベツとウィンナーのカレー炒め	
5月20日	ひじきと挽肉の炒め物	大根サラダ(ドレッシング別添え)		3月5日	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め		3月0日	マーボー茄子	キャベツとウィンナーのカレー炒め	
5月21日	しろ菜のごま炒め			3月6日	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	エネルギー 188kcal 塩分 1.4g		3月0日	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の三杯酢	
金	エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	エネルギー 149kcal 塩分 1.5g		金	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	エネルギー 188kcal 塩分 1.4g		金	エネルギー 151kcal 塩分 1.7g	エネルギー 176kcal 塩分 1.4g	
5月23日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚しゃぶ		5月2日	豚肉ときのこのクリーム煮	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)		5月3日	牛肉と野菜のオイスター炒め	鶏肉と白菜の中華煮	
5月27日	茹でインゲン	大根の煮物洋風仕立て		5月2日	ジャガ芋のスパイス蒸し	厚揚げ玉子		5月3日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	小松菜のおひたし	
5月28日	ツナのあっさり煮	ハムと玉葱の玉子とじ		4月2日	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物		5月1日	おでん風煮物	南瓜のほっこり煮	
5月29日	豚肉とこんにゃく炒め	チンゲン菜ともやしのナムル		4月3日	さっぱりごぼう	オクラのおかか和え		5月1日	オクラと昆布のたくあんちらし	高野豆腐のそぼろ煮	
5月30日	しっとり卵の花			4月3日	エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	エネルギー 139kcal 塩分 1.8g		5月3日	エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	
土	エネルギー 169kcal 塩分 1.9g	エネルギー 168kcal 塩分 1.8g		土	エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	エネルギー 139kcal 塩分 1.8g		土	エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	エネルギー 161kcal 塩分 1.9g	
5月31日	鶏のさっぱりお酢煮	スケウダラの白醤油焼き		5月5日	赤魚の生姜煮	豚肉と春菊のオイスター炒め					
5月1日	さつま揚げの味噌炒め	ほうれん草の柚子和え		5月6日	大根煮	厚揚げのかか煮					
5月8日	四色豆腐	牛蒡煮		5月2日	ツナの玉子炒め	さつま芋のトマトソース煮					
5月10日	白菜の柚子和え	鶏ひき肉のチャプチェ		5月5日	ポークビーンズ	マカロニサラダ					
5月11日	エネルギー 132kcal 塩分 1.8g	エネルギー 120kcal 塩分 1.8g		5月6日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	エネルギー 183kcal 塩分 1.9g					
5月12日	ズッキーニとチキンのトマト煮	牛肉とブロッコリーのクリーム煮		5月6日	エネルギー 183kcal 塩分 1.9g	エネルギー 188kcal 塩分 1.8g					
5月19日	ミモザサラダ	キャベツと油揚げの煮浸し		5月2日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	若鶏の利休焼き					
5月19日	ビーフン炒め	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ		5月2日	大根の甘酢漬け	インゲンときのこの生姜風味					
5月20日	コーンと玉葱のおかか炒め	小松菜の胡麻和え		5月6日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め					
5月21日	エネルギー 174kcal 塩分 1.7g	エネルギー 174kcal 塩分 1.7g		5月6日	さつまいもサラダ	あさりと野菜の炒め煮					
5月22日	肉団子と野菜の甘酢あん	豚肉と大根のバター醤油風味		5月6日	エネルギー 174kcal 塩分 1.8g	エネルギー 178kcal 塩分 1.9g					
5月23日	青菜と蒲鉾の和え物	キャベツのゆかり和え		5月2日	豚肉のカレー煮	チキンステーキ(塩)					
5月23日	豚肉と筍の炒め煮	じゃが芋の鳴門煮		5月2日	焼き豆腐の煮奴	人参レモン煮					
5月24日	カリフラワーの塩昆布和え	小松菜の柚子和え		5月7日	茄子のそぼろ煮	チンゲン菜ときのこのソテー					
5月25日	エネルギー 158kcal 塩分 1.4g	エネルギー 120kcal 塩分 1.6g		5月7日	春菊のお浸し	さつま芋の肉じゃが風					
5月26日	鶏の柚子胡椒焼き	豆腐と豚肉の中華炒め		5月8日	エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	エネルギー 177kcal 塩分 2.0g					
5月27日	サウザンサラダ	きくらげの酢の物		5月2日	ロールキャベツ クリームソース	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き					
5月28日	大豆のオリーブ炒め	ソーセージのポトフ風		5月2日	青菜のナムル	温野菜サラダ					
5月29日	酢豚風炒め	南蛮さんぴら風		5月2日	えのきのおろし和え	ラタトゥイユ					
5月30日	コンニャクの中華和え			5月8日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	はんぺんの玉子とじ					
5月31日	エネルギー 203kcal 塩分 2.0g	エネルギー 164kcal 塩分 2.0g		5月8日	三色炒め煮	エネルギー 119kcal 塩分 2.0g					
水	エネルギー 203kcal 塩分 2.0g	エネルギー 164kcal 塩分 2.0g		水	エネルギー 119kcal 塩分 2.0g	エネルギー 179kcal 塩分 1.8g					



鎌倉安養院のツツジ



鎌倉の苔寺妙法寺