

【6月】普通食献立表

★★ 配食のふれ愛の ★★ ★★ 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。



高齢者向け配食サービス

配食のふれ愛

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	牛肉とエリンギの炒め煮 白花豆煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) しろ菜の和え物	アジの磯辺焼き 青菜のしらす和え ニラとあさりの玉子どじ 五目ぎんびら 焼きそば	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ コンニャクとごぼうの煮物 鮭じゃが煮 れんこんの生姜炒め	イタリアンオムレツ 塩枝豆 柚子ドレサラダ ほっこり煮合せ 筍の土佐煮
6月2日	カニ玉あんかけ 白菜の柚子香和え 豚肉と大根の煮物 ブルーボンチ	チキンカツ アスパラソテー ごま白和え 野菜しんじょの炊き合せ オクラの梅和え	鶏の味噌炒め 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 一夜漬(白菜・昆布)	カレイの生姜煮(45) キャベツの沢庵和え 涼拌豆腐 里芋と豚肉の旨煮 うずら豆
6月3日	ポークチャップ なめこおろし和え 姫高野の炊き合せ 春菊のおひたし	白身魚(ホキ)のマリネ 五色煮豆 野菜のクリーム煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	エビカツ バターコーン 法蓮草とベーコンのソテー ロールキャベツ煮 さつま揚げの味噌炒め	和風おろしハンバーグ マカロニサラダ インゲンと竹輪の和え物 じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め じゃこピーマン
6月4日	サワラの幽庵焼き(45) 青菜とコーンのソテー 大根の土佐煮 牛肉とインゲンの炒め物 ひじきとハムの酢の物	すき焼き風煮 小松菜と揚げの煮浸し 里芋の中華煮 きやら落風	鶏肉と里芋のカレー煮 豆サラダ ヘルシーチンジャオ しろ菜のおひたし	アジのスパイス焼き チンゲン菜のかか和え さつま芋と切昆布の煮物 白菜とミンチの中華炒め 柚子大根
6月5日	鶏の山賊焼 豆腐の和風煮 マーボーナス 法蓮草の辛子和え	タラのおろし煮(45) 白菜の煮浸し うぐいす豆 豚肉のオイスター炒め 麩の玉子どじ	サワラのバジル焼き もやしと小松菜のナムル 切干大根煮 糸コンと鶏肉の煮物 ごぼうとベーコンのソテー	豚のマヨネーズ炒め だし巻き玉子 かぼちゃとひじきの炒め煮 法蓮草とハムのマリネ
6月6日	鮭のチャンチャン焼き インゲンの胡麻和え 鶏つくねの炊き合せ コーン春雨サラダ	青椒肉絲 大根のレモン酢和え 南瓜とジャコ煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	牛どじ煮 黒豆 野菜の山椒風味炒め オクラのごま和え	太刀魚の照焼 チンゲン菜の辛子和え 白菜の和え物 じゃが芋マーボー炒め 大根とツナのサラダ
6月7日	中華丼 大焼売 法蓮草のおひたし	サバの塩焼き(40) 人参煮 ミニゴロッケ 黒豆がんも 小松菜の炒り菜	帆立風味カツ グリーンアスパラ 蓮根ぎんびら 枝豆がんも 法蓮草のピーナッツ和え	豚肉と舞茸の生姜焼き さつま芋のレモン煮 野菜つみれ炊き合せ フキのかか煮

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月	豚キムチ	カニシューマイ	ホッケの照焼	ごぼう入り鶏団子煮	6月	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	タラの西京焼(45)				
1月	シーザーサラダ	青菜と蒲鉾の和え物	フキの青煮	インゲンソテー	2月	白菜と揚げの煮浸し	厚揚げ煮				
5日	けんちん煮	肉詰めいたけ	京合せ	マーボー竹輪	9日	さつま芋のそぼろ煮	マーボー春雨				
木	小松菜のおひたし	じゃが芋の鳴門煮	中華炒め	昆布と豚肉の煮物	日	若竹煮	チンゲン菜のナムル				
		中華風春雨サラダ	サウザンサラダ	うぐいす豆	木						
6月	シルバーの蒲焼	チキンときのこのトマト煮込み	6月	ジュシーハンバーグ	6月	ブリの照焼	鶏肉の生姜炒め				
1月	味きゅうり		1月	人参マリネ	3月	ぎゃら露風					
6日	れんこんと竹の子のおかか煮	ツナのあっさり煮	2月	青菜の彩り和え	0日	茄子の味噌煮	大根の甘酢和え				
金	彩りしんじょの炊き合せ	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	3日	おふくろ煮	日	中華うま煮炒め	肉野菜煮込み				
	法蓮草の磯辺和え	こんにゃくの辛味炒め	日	白菜のクリーム煮	日	しろ菜の胡麻和え	二色和え				
			金		金						
6月	味噌つくね	鮭のバター醤油風味	6月	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	6月						
1月	ほうれん草の錦和え	ちやしのナムル	1月	人参煮(銀杏)	2月	焼肉メンチ					
7日	マカロニソテー	若芽の明太子和え	2月	チンゲン菜とカニカマの和え物	4日	キャベツのゆかり和え					
土	ピーマン炒め	鶏肉の野菜あんかけ	4日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	日	からし菜の胡麻炒め					
	南瓜とベーコンの煮物	大豆大根	日	ごぼうと蓮根の甘酢和え	日	肉じゃが					
			土		日	インゲンのかか和え					
6月	サワラの利休煮	鶏肉のすき煮	6月	鶏肉と野菜の山賊炒め	6月	赤魚の生姜煮(45)					
1月	花人参		1月	きのこのおひたし	2月	きのこのおひたし					
8日	マッシュサラダ	キヌサヤの玉子とじ	2月	冬瓜のあんかけ【6月～9月限定】	5日	さつま揚げの味噌炒め					
日	マーボー豆腐	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	5日	ほたて入り五目煮	日	牛肉のオイスター炒め					
	しろ菜のかか和え	レンコンの梅和え	日	さつま芋のバター炒め	日	一夜漬(白菜・昆布)					
			日		日						
6月	ホイコーロ	白身魚フライ	6月	アジの塩焼き(45)	6月	牛井					
1月	フルーツボンチ	インゲン	1月	法蓮草のバターソテー	2月	竹の子とピーマンの炒め物					
9日	牛肉と法蓮草の炒め物	麩とえのきのきと煮	2月	三角山菜いなり	6日	親子煮					
月	昆布豆	茄子の味噌炒め	6日	親子煮	日	梅春雨	紅生姜				
		土佐酢和え	月	梅春雨	月						
6月	チキンステーキ(レモン風味)	海鮮八宝菜	6月	豚肉のにんにく味噌焼き	6月	サバのトマト煮(50)					
1月	ヤングコーンソテー		1月	グリーンアスパラ	2月	豆腐の肉そぼろあんかけ					
2日	チンゲン菜のしらす和え	さつま芋とレーズンの煮物	2月	小松菜のごま和え	7日	ニラとあさりの玉子とじ					
0日	煮合せ(里芋・がんと)	野菜のバジル炒め	7日	キャベツとウインナーのカレー炒め	日						
火	なめこオロシ和え	法蓮草のナムル	日	白花豆煮	日						
			火		火						
6月	黒メバルの生姜煮	豚しゃぶ風	6月	サワラの磯辺焼き	6月	牛しぐれ煮					
1月	山菜煮		1月	さくら漬	2月	ひじきとこんにゃくの炒め煮					
2日	春雨とハムのソテー	ひじきサラダ	2月	大豆とじゃこの煮物	8日	じゃが芋ベーコン炒め					
日	じゃが芋のそぼろ煮	大根の甘辛煮	8日	酢豚風炒め	日	法蓮草とマクロレークの和え物	青菜のおひたし				
水	カニ風味酢の物	小松菜のピーナッツ和え	日	法蓮草とマクロレークの和え物	水						
			水		水						

