

# 【6月】ふれ愛小町献立表

## ★★ 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	アジの磯辺焼き	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ	イタリアンオムレツ
木	白花豆煮	五目きんぴら	鮭じゃが煮	ほっこり煮合せ
6月2日	しろ菜の和え物	焼きそば	れんこんの生姜炒め	筍の土佐煮
6月3日	カニ玉あんかけ	チキンカツ	鶏の味噌炒め	カレイの生姜煮(45)
6月4日	豚肉と大根の煮物	ごま白和え	牛肉と根菜の煮物	里芋と豚肉の旨煮
6月5日	フルーツポンチ	オクラの梅和え	一夜漬け(白菜・昆布)	うずら豆
6月6日	ポークチャップ	白身魚(ホキ)のマリネ	エビカツ	和風おろしハンバーグ
6月7日	なめこおろし和え	野菜のクリーム煮	法蓮草とベーコンのソテー	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
6月8日	春菊のおひたし	法蓮草とマグロフレークの和え物	さつま揚げの味噌炒め	じゃこピーマン
6月9日	サワラの幽庵焼き(45)	すき焼き風煮	鶏肉と里芋のカレー煮	アジのスパイス焼き
6月10日	牛肉とインゲンの炒め物	里芋の中華煮	ヘルシーチンジャオ	白菜とミンチの中華炒め
6月11日	ひじきとハムの酢の物	きやら落風	しろ菜のおひたし	柚子大根
6月12日	鶏の山賊焼	タラのおろし煮(45)	サワラのバジル焼き	豚のマヨネーズ炒め
6月13日	マーボーナス	豚肉のオイスター炒め	糸コンと鶏肉の煮物	かぼちゃとひじきの炒め煮
6月14日	法蓮草の辛子和え	麩の玉子どじ	ごぼうとベーコンのソテー	法蓮草とハムのマリネ
6月15日	鮭のチャンチャン焼き	青椒肉絲	牛とじ煮	太刀魚の照焼
6月16日	インゲンの胡麻和え	南瓜とジャコ煮	野菜の山椒風味炒め	じゃが芋マーボー炒め
6月17日	コーン春雨サラダ	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのごま和え	大根とツナのサラダ
6月18日	中華丼	サバの塩焼き(40)	帆立風味カツ	豚肉と舞茸の生姜焼き
6月19日	三色炒め煮	ミニゴロッケ	蓮根きんぴら	さつま芋のレモン煮
6月20日	法蓮草のおひたし	小松菜の炒り菜	法蓮草のピーナッツ和え	フキのかか煮
6月21日				
6月22日				
6月23日				
6月24日				
6月25日				
6月26日				
6月27日				
6月28日				
6月29日				
6月30日				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
6月1日	豚キムチ	カニシューマイ	6月1日	ホッケの照焼	ごぼう入り鶏団子煮	6月1日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	6月1日	タラの西京焼(45)		
5日	けんちん煮	じゃが芋の鳴門煮	2日	中華炒め	昆布と豚肉の煮物	2日	さつま芋のそぼろ煮	2日	マーボー春雨		
木	小松菜のおひたし	中華風春雨サラダ	2日	サウザンサラダ	うぐいす豆	9日	若竹煮	9日	チンゲン菜のナムル		
6月1日	シルバーの蒲焼	チキンときのこのトマト煮込み	6月1日	ジュシーハンバーグ	太刀魚のスパイス焼き(40)	6月1日	プリの照焼	6月1日	鶏肉の生姜炒め		
6日	れんこんと竹の子のおかか煮	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	2日	おふくろ煮	麩の玉子とじ	3日	中華うま煮炒め	3日	肉野菜煮込み		
金	法蓮草の磯辺和え	こんにゃくの辛味炒め	3日	白菜のクリーム煮	りんごのシロップ漬け	6日	しろ菜の胡麻和え	6日	二色和え		
6月1日	味噌つくね	鮭のバター醤油風味	6月1日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	焼肉メンチ						
7日	ピーマン炒め	鶏肉の野菜あんかけ	2日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	肉じゃが						
土	南瓜とベーコンの煮物	大豆大根	4日	ごぼうと蓮根の甘酢和え	インゲンのかか和え						
6月1日	サワラの利休煮	鶏肉のすき煮	6月1日	鶏肉と野菜の山賊炒め	赤魚の生姜煮(45)						
8日	マーボー豆腐	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	2日	ぼたて入り五目煮	牛肉のオイスター炒め						
日	しろ菜のかか和え	レンコンの梅和え	5日	さつま芋のバター炒め	一夜漬け(白菜・昆布)						
6月1日	ホイコーロ	白身魚フライ	6月1日	アジの塩焼き(45)	牛井						
9日	牛肉と法蓮草の炒め物	茄子の味噌炒め	2日	親子煮	竹の子とピーマンの炒め物						
月	昆布豆	土佐酢和え	6日	梅春雨	紅生姜						
6月2日	チキンステーキ(レモン風味)	海鮮八宝菜	6月2日	豚肉のにんにく味噌焼き	サバのトマト煮(50)						
0日	チンゲン菜のしらす和え	野菜のバジル炒め	2日	キャベツとウィンナーのカレー炒め	ブキと油揚げの炒り煮						
火	なめこオロシ和え	法蓮草のナムル	7日	白花豆煮	ニラとあさりの玉子とじ						
6月2日	黒メバルの生姜煮	豚しゃぶ風	6月2日	サワラの磯辺焼き	牛しぐれ煮						
1日	じゃが芋のそぼろ煮	大根の甘辛煮	2日	酢豚風炒め	じゃが芋ベーコン炒め						
水	カニ風味酢の物	小松菜のピーナッツ和え	8日	法蓮草とマグロフレークの和え物	青菜のおひたし						

