

【6月】小町(大)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 ニラとあさりの玉子どじ 五目ぎんびら 焼きそば | 6月8日 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 ごま白和え 野菜しんじょの炊き合せ オクラの梅和え | 6月9日 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) 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 | 6月10日 エビカツ 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 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) 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 | 6月11日 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 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) うぐいす豆 豚肉のオイスター炒め 麩の玉子どじ | 6月12日 サワラのバジル焼き 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 | 6月13日 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 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) ミニフロッケ 黒豆がんも 小松菜の炒り菜 | 6月14日 帆立風味カツ 蓮根きんぴら 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 |
| 6月8日 | | | 6月15日 | |
| 6月9日 | | | 6月16日 | |
| 6月10日 | | | 6月17日 | |
| 6月11日 | | | 6月18日 | |
| 6月12日 | | | 6月19日 | |
| 6月13日 | | | 6月20日 | |
| 6月14日 | | | 6月21日 | |
| 6月15日 | | | 6月22日 | |
| 6月16日 | | | 6月23日 | |
| 6月17日 | | | 6月24日 | |
| 6月18日 | | | 6月25日 | |
| 6月19日 | | | 6月26日 | |
| 6月20日 | | | 6月27日 | |
| 6月21日 | | | 6月28日 | |
| 6月22日 | | | 6月29日 | |
| 6月23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 | 6月1日 | 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月 | シーザーサラダ | 肉詰めしいたけ | 2日 | 京合せ | 2日 | マーボー竹輪 | 2日 | 白菜と揚げの煮浸し | 2日 | 厚揚げ煮 | |
| 5日 | けんちん煮 | じゃが芋の鳴門煮 | 2日 | 中華炒め | 2日 | 昆布と豚肉の煮物 | 9日 | さつま芋のそぼろ煮 | 9日 | マーボー春雨 | |
| 木 | 小松菜のおひたし | 中華風春雨サラダ | 日 | サウザンサラダ | 日 | うぐいす豆 | 日 | 若竹煮 | 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 | ジューシーハンバーグ | 6月1日 | 太刀魚のスパイス焼き(40) | 6月1日 | ブリの照焼 | 6月1日 | 鶏肉の生姜炒め | |
| 6月1日 | れんこんと竹の子のおかか煮 | ツナのあっさり煮 | 2日 | 青菜の彩り和え | 2日 | 麩の玉子とじ | 3日 | 茄子の味噌煮 | 3日 | 大根の甘酢和え | |
| 6日 | 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 | 3日 | 豆乳入りつみれの炊き合せ | 0日 | 中華うま煮炒め | 0日 | 肉野菜煮込み | |
| 日 | 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 | りんごのシロップ漬け | 日 | しろ菜の胡麻和え | 日 | 二色和え | |
| 金 | | | 金 | | 金 | | 金 | | | | |
| 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) | 6月1日 | 焼肉メンチ | | | | | |
| 6月1日 | マカロニソテー | 若芽の明太子和え | 2日 | チンゲン菜とカニカマの和え物 | 2日 | からし菜の胡麻炒め | | | | | |
| 7日 | 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 | 4日 | 肉じゃが | | | | | |
| 日 | 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 | インゲンのかか和え | | | | | |
| 土 | | | 土 | | 土 | | | | | | |
| 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 | 6月1日 | 赤魚の生姜煮(45) | | | | | |
| 6月1日 | マッシュサラダ | キヌサヤの玉子とじ | 2日 | 冬瓜のあんかけ【6月～9月限定】 | 2日 | さつま揚げの味噌炒め | | | | | |
| 8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 | 5日 | 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 | 日 | さつま芋のバター炒め | 日 | 一夜漬け(白菜・昆布) | | | | | |
| 日 | | | 日 | | 日 | | | | | | |
| 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) | 6月1日 | 牛井 | | | | | |
| 6月1日 | フルーツボンチ | 麩とえのきのさっと煮 | 2日 | 三角山菜いなり | 2日 | 竹の子とピーマンの炒め物 | | | | | |
| 9日 | 牛肉と法蓮草の炒め物 | 茄子の味噌炒め | 6日 | 親子煮 | 6日 | 紅生姜 | | | | | |
| 日 | 昆布豆 | 土佐酢和え | 日 | 梅春雨 | 日 | | | | | | |
| 月 | | | 月 | | 月 | | | | | | |
| 6月1日 | チキンステーキ(レモン風味) | 海鮮八宝菜 | 6月1日 | 豚肉のにんにく味噌焼き | 6月1日 | サバのトマト煮(50) | | | | | |
| 6月1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日 | 小松菜のごま和え | 2日 | 里芋の煮物 | | | | | |
| 2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 | 7日 | 豆腐の肉そぼろあんかけ | | | | | |
| 日 | なめこオロシ和え | 法蓮草のナムル | 日 | 白花豆煮 | 日 | ニラとあさりの玉子とじ | | | | | |
| 火 | | | 火 | | 火 | | | | | | |
| 6月1日 | 黒メバルの生姜煮 | 豚しゃぶ風 | 6月1日 | サワラの磯辺焼き | 6月1日 | 牛しぐれ煮 | | | | | |
| 2日 | 春雨とハムのソテー | ひじきサラダ | 2日 | 大豆とじゃこの煮物 | 2日 | ひじきとこんにゃくの炒め煮 | | | | | |
| 1日 | じゃが芋のそぼろ煮 | 大根の甘辛煮 | 8日 | 酢豚風炒め | 8日 | じゃが芋ベーコン炒め | | | | | |
| 日 | 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 | 日 | 青菜のおひたし | | | | | |
| 水 | | | 水 | | 水 | | | | | | |

