

【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	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ かぼちゃソテー 田舎煮 小松菜の胡麻和え	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の磯辺和え ひじき煮 おでん風煮 ミモザサラダ	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナツ和え 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	ロールキャベツの炊き合せ マカロニサラダ 中華炒め ひじきの梅和え
木				
6月2日	エビカツ チンゲン菜のソテー 枝豆入り白和え 鶏ごぼう さつま芋の甘煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め 春雨とハムのソテー 煮合せ(里芋・がんも) 春菊のおひたし	白身魚(シルバー)のトマト煮 インゲン 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのどり辛炒め 蒸しシューマイ	牛しぐれ煮 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め バジルポテト
6月3日	中華オムレツ そら豆ソテー 法蓮草とベーコンのソテー けんちん煮 焼きそば	アジの梅煮 花さつま 小松菜の煮浸し じゃが芋のそぼろ煮 ミニ焼売	鶏肉の山賊焼 アスパラソテー ごま南瓜 カレービーフン炒め 白菜の柚子香りとえ	フリ大根煮 チリ豆腐 豆乳入りつみれの炊き合わせ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
6月4日	鮭のバター醤油風味 ニラ玉 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 中華わかめ和え	豚肉のにんにく味噌焼き 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 三色豆	豚肉と舞茸の生姜焼き カニ風味酢の物 おふくろ煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	赤魚の磯辺焼き オクラのごま和え 冬瓜のあんかけ【6~9月限定】 肉野菜煮込み 金時豆
6月5日	牛肉とエリンギの炒め煮 マッシュサラダ マーボーナス 小松菜ともやしのナムル	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり レンコンと鶏団子のトマトあん 法蓮草とハムのマリネ	タラのきのこあんかけ 小松菜の錦和え 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 野菜ソテー フルーツポンチ
6月6日	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋のスパイス蒸し ほたて入り五目煮 しら菜の和え物	鶏肉のチリソース炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	他人丼 しら菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜 蓮根と里芋のおかか煮 青菜のしらす和え
6月7日	チキンステーキ(レモン風味) ジャコ人参 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋のケチャップ煮 キャベツのゆかり和え	イカカツ ほうれん草の錦和え 若竹煮 姫高野の炊き合せ 三色炒め煮	白身魚(ホキ)の梅香焼き 味もやし マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉のオイスター炒め コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 青菜の彩り和え
6月8日				
6月9日				
6月10日				
6月11日				
6月12日				
6月13日				
6月14日				
6月15日				
6月16日				
6月17日				
6月18日				
6月19日				
6月20日				
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		
6月1日	チキンときのこのトマト煮込み	黒メバルの煮付 フキの青煮	6月1日	太刀魚のバジル焼(45) バターコーン	6月1日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 白身魚フライ
5日	チンゲン菜と揚げの炒り菜	肉詰めいたけ	2日	大焼売	2日	グリーンアスパラ
5日	豚肉のカレーソテー	和風ポトフ	2日	豚肉とタケノコの炒め煮	9日	小松菜のかか和え だし巻き玉子
木	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	ごま白和え	日	いわしつみれ炊き合わせ 鶏肉の野菜あんかけ チンゲン菜のツナ和え
6月1日	ホッケの山賊焼 人参煮(銀杏)	ホイコーロ	6月1日	ハンバーグきのこソース シャトー人参	6月1日	ブリの照焼(50) 厚揚げ煮
6月1日	えのきのおろし和え	小松菜の胡麻和え	2日	ニラ玉あんかけ	2日	豚チリ鍋風
6日	ナスの挽肉炒め	豆乳入りがんも	3日	南瓜のそぼろ煮	3日	パンパンジーサラダ(ドレ別添え)
金	法蓮草のバターソテー	大豆のコンソメ煮	日	チンゲン菜のナムル	0日	豚汁風煮 じゃが芋としいたけの煮物
6月1日	鶏肉のスパイス炒め	サバの塩焼き	6月1日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	6月1日	若芽の明太子和え
7日	切干大根煮	しろ菜のかか和え	2日	法蓮草と油揚げの煮物	2日	
7日	豚じゃが	ごぼうと蓮根の甘酢和え	4日	さつま芋とレーズンの煮物	4日	
土	ツナとキャベツの炒め物	煮合せ(南瓜・椎茸)	日	白花豆煮	日	
6月1日	白身魚(シルバー)のマリネ	肉団子の酢豚風	6月1日	チキンカレー	6月1日	
8日	野菜のピーナッツ和え	麩の玉子とじ	2日	ミモザサラダ(ドレ別添え)	2日	
8日	里芋のそぼろ煮	大根炊き	5日	福神漬け	5日	
日	サウザンサラダ	小松菜の柚子和え	日		日	
6月1日	チャプチェ	鮭のちゃんちゃん焼き	6月1日	ホッケの幽庵焼き	6月1日	
9日	小松菜の辛子和え	レンコンのじゃこ煮	2日	味きゅうり	2日	
9日	彩りしんじょの炊き合せ	じゃが芋のコンソメ煮	6日	ヘルシーチンジャオ	6日	
月	昆布の佃煮	きのこソテー	日	野菜の五目煮	日	
6月1日	焼肉メンチ	ミートオムレツ	6月1日	土佐酢和え	6月1日	
2日	かぼちゃソテー	ジャーマンポテト	2日		2日	
2日	にら饅頭	しろ菜の和え物	2日	牛肉と根菜の煮物	2日	
0日	ナスのおろし煮	中華うま煮炒め	7日	ゴマドレサラダ(ドレ別添え)	7日	
日	法蓮草のおひたし	三杯酢和え	日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	日	
火			日	白菜のクリーム煮	日	
6月1日	牛肉とインゲンの炒め物	アジの照焼き	6月1日	サワラの甘酢あんかけ	6月1日	
2日	柚子ドレサラダ(ドレ別添え)	花人参	2日	味噌つくね	2日	
1日	さつま芋の彩煮	京合せ	2日	大根煮	2日	
日	オクラの梅和え	ひじきと挽肉の炒め物	8日	信田巻	8日	
水		チンゲン菜の胡麻和え	日	野菜の山椒風味炒め	日	
			日	南瓜とハムのサラダ	日	

