

# 【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	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼(45)	サワラの塩焼き(40)	ロールキャベツの炊き合せ
木	田舎煮	ひじき煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め
6月2日	小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ	たたきごぼう	ひじきの梅和え
6月3日	エビカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	白身魚(シルバー)のトマト煮	牛しぐれ煮
金	鶏ごぼう	春雨とハムのソテー	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め
6月4日	さつま芋の甘煮	春菊のおひたし	蒸しシューマイ	バジルポテト
土	中華オムレツ	アジの梅煮	鶏肉の山賊焼	ブリ大根煮
6月5日	けんちん煮	じゃが芋のそぼろ煮	カレービーフン炒め	チリ豆腐
日	焼きそば	ミニ焼売	白菜の柚子香りとえ	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
6月6日	鮭のバター醤油風味	豚肉のにんにく味噌焼き	豚肉と舞茸の生姜焼き	赤魚の磯辺焼き
日	牛肉と根菜の煮物	キャベツとウインナーのカレー炒め	おふくろ煮	肉野菜煮込み
6月7日	中華わかめ和え	三色豆	法蓮草とマグロフレークの和え物	金時豆
6月8日	牛肉とエリンギの炒め煮	太刀魚の照焼(40)	タラのきのこあんかけ	鶏の唐揚げ
6月9日	マーボーナス	レンコンと鶏団子のトマトあん	豚肉と大根の煮物	野菜ソテー
6月10日	小松菜ともやしのナムル	法蓮草とハムのマリネ	ポテトサラダ	フルーツポンチ
6月11日	いわしハンバーグ	鶏肉のチリソース炒め	他人丼	海鮮チリ炒め
6月12日	ほたて入り五目煮	青菜のおひたし	しる菜の胡麻和え	蓮根と里芋のおかか煮
6月13日	しる菜の和え物	大根とツナのサラダ	南瓜サラダ	青菜のしらす和え
6月14日	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ	白身魚(ホキ)の梅香焼き	牛肉のオイスター炒め
6月15日	さつま芋のケチャップ煮	若竹煮	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
6月16日	キャベツのゆかり和え	三色炒め煮	法蓮草のしそひじき和え	青菜の彩り和え
6月17日				

	昼食	夕食	昼食	夕食		
6月15日	チキンときのこのトマト煮込み	黒メバルの煮付	6月2日 太刀魚のバジル焼(45)	6月2日 グリルチキン	6月2日 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	6月2日 白身魚フライ
木	豚肉のカレーソテー	肉詰めしいたけ	2日 豚肉とタケノコの炒め煮	2日 野菜のクリーム煮	2日 小松菜のかか和え	2日 鶏肉の野菜あんかけ
木	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	2日 ごま白和え	2日 小松菜の磯和え	2日 ひじきとこんにゃくの炒め煮	2日 チンゲン菜のツナ和え
6月16日	ホッケの山賊焼	ホイコーロ	6月3日 ハンバーグきのこソース	6月3日 海鮮八宝菜	6月3日 プリの照焼(50)	6月3日 豚チリ鍋風
金	ナスの挽肉炒め	小松菜の胡麻和え	2日 南瓜のそぼろ煮	2日 鶏肉と野菜のトマトソース煮	3日 豚汁風煮	3日 じゃが芋としいたけの煮物
金	法蓮草のバターソテー	大豆のコンソメ煮	3日 チンゲン菜のナムル	3日 枝豆のおかか和え	3日 若芽の明太子和え	3日 インゲンの胡麻和え
6月17日	鶏肉のスパイス炒め	サバの塩焼き	6月4日 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	6月4日 韓国風焼肉炒め		
土	豚じゃが	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2日 さつま芋とレーズンの煮物	2日 鮭じゃが		
土	ツナとキャベツの炒め物	豆腐の柚子あんかけ	4日 白花豆煮	4日 切昆布煮		
6月18日	白身魚(シルバー)のマリネ	肉団子の酢豚風	6月5日 チキンカレー	6月5日 タラの西京焼き		
日	里芋のそぼろ煮	大根炊き	2日 ミモザサラダ(ドレ別添え)	2日 牛肉と大根の甘辛煮		
日	サウザンサラダ	小松菜の柚子和え	5日 福神漬け	5日 蓮根きんぴら		
6月19日	チャプチェ	鮭のちゃんちゃん焼き	6月6日 ホッケの幽庵焼き	6月6日 豚のマヨネーズ炒め		
月	小松菜の辛子和え	じゃが芋のコンソメ煮	2日 野菜の五目煮	2日 キャベツとハムの玉子炒め		
月	昆布の佃煮	きのこソテー	6日 土佐酢和え	6日 フキの煮物		
6月20日	焼肉メンチ	ミートオムレツ	6月7日 牛肉と根菜の煮物	6月7日 赤魚の煮付け(45)		
火	ナスのおろし煮	中華うま煮炒め	2日 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	2日 豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め		
火	法蓮草のおひたし	三杯酢和え	7日 白菜のクリーム煮	7日 マカロニサラダ		
6月21日	牛肉とインゲンの炒め物	アジの照焼き	6月8日 サワラの甘酢あんかけ	6月8日 味噌つくね		
水	さつま芋の彩煮	ひじきと挽肉の炒め物	2日 昆布と豚肉の煮物	2日 野菜の山椒風味炒め		
水	オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え	8日 ごぼうのごまよごし	8日 南瓜とハムのサラダ		

