

【1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
1月1日	すき焼き風煮 大根なます 蕨合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 昆布巻き	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きやら露風	1月8日 サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そばあんかけ 法蓮草とマグロブレイクの和え物	鶏肉の味噌炒め インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー
1月2日	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のなぼろ煮 和風スパゲティ	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え	1月9日 あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 マーボー竹輪
1月3日	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	1月10日 サバのカレー煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 筍の土佐煮
1月4日	タラのおろし煮(45) 味もやし しる菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	1月11日 豚肉のにんにく味噌焼き 春菊のおろし和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー
1月5日	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプル 南瓜サラダ	1月12日 イタリアンオムレツ ビーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りんじの炊き合せ(かに)【1月~3月】 白菜とさつま揚げの炒り菜	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 豆腐の和風煮
1月6日	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 からし菜のゴマ炒め	1月13日 チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとビーマンの味噌炒め 枝豆がんも しる菜の胡麻和え	アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ
1月7日	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	1月14日 鮭大根(60) 四色豆腐 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ 豚肉入り五目きんぴら 二色和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	チキンカレー	かに焼売	1月	カレイの生姜煮	グリルチキン	1月	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ			
1月	シーザーサラダ	人参煮(銀杏)	1月	インゲンソテー	スパンテー	2月	中華風春雨サラダ	チンゲン菜のソテー			
5日	福神漬け	だし巻き玉子	2日	じゃが芋マーボー炒め	ナスのトマトソース	9日	がんものみぞれ煮	黒豆			
火		さつま芋の煮しめ	2日	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	火		豚汁風煮			
		小松菜のナムル	火		ごぼうサラダ			さつま芋のバター炒め			
1月	グラタンカツ	豚肉の中華風炒め	1月	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1月	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ			
1月	法蓮草の柚子醤油和え		1月	きのこのおひたし	海老いなり	3月	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー			
1月	竹の子と人参のおかか煮	白菜の生姜和え	2月	つぼ漬け	さつま芋の肉じゃが風	3月	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル			
6日	麻婆豆腐	鮭じゃがバター	3日		フキの青煮	0日	じゃが芋の旨煮	おでん風煮物			
水		きくらげ酢の物	水			水		焼きそば			
1月	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(メル)のバジル焼き(45)	1月	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1月	チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)			
1月	さつま芋のレモン煮	梅ごぼう	1月	グリーンアスパラ		3月	チンゲン菜とカニカマの和え物	味きゅうり			
7日	ピーマン炒め	大根サラダ	2日	レンゴンのじゃこ煮	若芽の生姜酢和え	1日	キャベツとウインナーのカレー炒め	大根のあんかけ			
木		ひじきと挽肉の炒め物	4日	牛肉と大根の甘辛煮	ふわふわ豆腐あんかけ	木		三色つみれの炊き合わせ			
		フルーツポンチ	日	白菜の和え物	法蓮草のバターソテー			中華わかめ和え			
1月	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	1月	豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)						
1月	青菜の彩り和え		1月	ジャンボ餃子	筍きんぴら						
8日	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]	インゲンのかか和え	5日	じゃが芋としいたけの煮物	鶏ミンチとフキの炒め煮						
日	親子煮	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	日	もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ						
金		昆布の佃煮	金								
1月	ポークピーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	1月	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮						
1月	蓮根きんぴら	さくら漬け	1月	オグラの胡麻和え	南瓜煮						
9日	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	2月	五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め						
日	オクラの梅和え	がんもの含め煮	6日	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし						
土		しろ菜の和え物	土								
1月	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	1月	冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)						
1月	法蓮草とハムのクリーム煮	南瓜サラダ	1月	キャベツのピリ辛漬け	ヤングコーンソテー						
2月	茄子のそぼろ煮	小松菜の柚子和え	2月	野菜のクリーム煮	鶏大豆						
0日	ひじきサラダ	北海道煮	7日	ひじきの梅和え	豆腐しんじょの炊き合せ						
日		ピーマンと竹の子の炒め物	日		柚子大根						
1月	ハムカツ	八宝菜	1月	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース						
1月	ベジタブルソテー	からし菜のゴマ炒め	1月	法蓮草の辛子和え	人参マリネ						
2日	青菜の磯辺和え	チーズオムレツ	2月	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ						
1日	枝豆腐の炊き合せ	大根なます	8日	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮						
日	里芋の煮物		日	ミモザサラダ	小松菜の磯和え						
月			月								

