

# 【2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
2月1日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のグリーン煮 ひじきの梅和え	チキンステーキ(レモン風味) シヤトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	イカカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 かぼちゃソテー
2月2日	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セパレート)	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物
2月3日	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物
2月4日	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売	カレイのみぞれ煮(45) 花人参 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 カレービーフン炒め オクラのかか和え
2月5日	鮭のバター醤油風味(50) 梅ごぼう 大根の鶏そぼろあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあつさり煮	アジの南蛮漬け(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆
2月6日	牛とじ煮 マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンと竹輪の和え物	アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン
2月7日	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス しろ菜の和え物	鶏肉と野菜の山賊炒め 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	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜

	昼食	夕食		昼食	夕食
2月	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮	2月	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)
1月	味もやし		2月	花人参	
1月	肉詰めしいたけ	コーンとツナのサラダ	2月	柚子ドレサラダ(セパレート)	ツナの玉子とじ
5日	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮	2月	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物
木	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え	日	オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え
2月	中華オムレツ	黒メバルの煮付け(45)	2月	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮
1月	パセリ芋	フキの青煮	2月	コールスローサラダ	
1月	青菜のしらす和え	マーボー春雨	2月	大焼売	ブルーツみつ豆(寒天入り)
6日	豚肉のカレーソテー	海老団子の炊き合せ	3日	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮
日	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え
金			金		
2月	ホッケの山賊焼き(45)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	2月	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜
1月	人参煮(銀杏)		2月	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物
1月	麩とえのきのさっと煮	大根なます	4日	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
7日	ナスの挽肉炒め	けんちん煮	日	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え
土	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ	土		
2月	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	2月	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ
1月	切干大根煮	しろ菜のかか和え	2月	キャベツの沢庵和え	ベジタブルサラダ
8日	煮合せ(南瓜・椎茸)	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2月	鮭じゃが	法蓮草と油揚げの煮物
日	ツナとキャベツの炒め物	豚じゃが	5日	昆布豆	鶏肉と野菜のトマトソース煮
日		豆腐の柚子あんかけ	日		大根とカニカマの胡麻酢和え
2月	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き	2月	ハヤシライス	ブリの生姜煮
1月	野菜のピーナッツ和え	さつま揚げの味噌炒め	2月	アスパラソテー	
9日	里芋のそぼろ煮	大根炊き	2月	二色和え	
日	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え	6日	大根のうま煮	
月			日	福神漬け	蓮根きんぴら
2月	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	2月	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
1月	法蓮草のおひたし	レンコンのじゃこ煮	2月	ヤングコーンソテー	
2日	ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮	2月	さつま芋のバター炒め	土佐酢和え
日	昆布の佃煮	きのこソテー	7日	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
火			日	小松菜の炒り菜	フキの煮物
2月	グラタンカツ	鶏肉のチリソース炒め	2月	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
1月	かぼちゃソテー		2月	ゴマドレサラダ(セパレート)	切昆布煮
2日	大豆とソーセージのトマト煮込み	しろ菜の和え物	2月	里芋ときこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
1日	彩りしんじょの炊き合せ(かに)【1月~3月】	野菜ソテー	8日	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
日	小松菜の柚子和え	三杯酢和え	日		
水			水		

