

【10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	
10月1日	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	10月8日	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね		
	柚子ドレサラダ(セパレート)	花人参		山菜煮	大根煮		
	さつま芋の彩り煮	京合せ		法蓮草の辛子和え	信田巻き		
	オクラの梅和え	ひじきと挽肉の炒め物		昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め		
		チンゲン菜の胡麻和え		たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ		
10月2日	太刀魚のバジル焼(45)	鶏肉のすき煮	10月9日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	タラの西京焼き(45)		
	コールスローサラダ			アスパラソテー	だし巻き玉子		
	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)		青菜のピーナッツ和え	レンコン肉詰めフライ		
	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮		いわしつみれ炊き合せ	チンゲン菜のソナ和え		
	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え		ひじきとこんにゃくの炒め煮			
10月3日	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜	10月10日	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ		
	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物		キャベツの塩炒め	竹の子と人参のおかか煮		
	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物		牛肉と大根の甘辛煮	パンパンジーサラダ(セパレート)		
	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え		ワカメの青ジソサラダ	じゃが芋としいたけの煮物		
10月4日	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	10月11日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)		
	キャベツの沢庵和え	ベジタブルサラダ		バターコーン	青菜の彩り和え		
	鮭じゃが	法蓮草と油揚げの煮物		切干とベーコンの煮物	田舎煮		
	切昆布煮	鶏肉と野菜のトマトソース煮		親子煮	うずら豆		
		白花豆煮		きんぴら			
10月5日	ハヤシライス	ブリの生姜煮	10月12日	サバの味噌煮	ミートオムレツ		
	ミモザサラダ(セパレート)	味きゅうり		チンゲン菜のおひたし	塩枝豆		
	福神漬け	二色和え		五目巾着	野菜の三杯酢		
		大根のうま煮		鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー		
		蓮根きんぴら		こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル		
10月6日	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	10月13日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売		
	ヤングコーンソテー			バジルポテト	ビビンバ法蓮草		
	さつま芋のバター炒め	小松菜の炒り菜		田舎なす	スパゲティサラダ		
	系コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め		海鮮しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐		
	土佐酢和え	フキの煮物		大根きんぴら	筍の土佐煮		
10月7日	牛肉と根菜の煮物	アカウオの煮付け(45)	10月14日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め		
	ゴマドレサラダ(セパレート)	ビーマンソテー		小松菜の胡麻和え	キャベツのレモン酢和え		
	里芋ときこのバターコンソメ炒め	昆布豆		きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮		
	白菜のクリーム煮	豚肉入り五目きんぴら		南瓜とベーコンの煮物	青菜と蒲鉾の和え物		
		マカロニサラダ					

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	中華丼 プレーンオムレツ 法蓮草とハムのマリーネ	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	10月22日 アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	10月29日 グリルハンバーグ シヤトー人参 小松菜の煮浸し 糸ゴンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)
10月16日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み ごぼうサラダ	10月23日 牛しぐれ煮 えのきのおろし和え 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ピピンパソテー 肉じゃが うぐいす豆	10月30日 アジの塩焼き(45) 四色豆腐 一夜漬け(白菜・昆布) 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け
10月17日	ホイコーロー カニ風味酢の物 黒豆がんと 柚子白和え	ブリの照焼き(50) しろ菜の和え物 ひじき煮 豚大根 マーボー春雨	10月24日 黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ 大豆のトマト煮 法蓮草のピーナッツ和え ほっこり煮合せ コールスローサラダ	10月31日 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 れんこんの生姜炒め	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え
10月18日	ホッケの磯辺焼き 豆サラダ ニラ玉 おふくろ煮 こんにゃくの中華和え	ビーフカレー 和風サラダ(セパレート) さくら漬け	10月25日 豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 豆腐の柚子あんかけ マーボーナス しろ菜のかか和え		
10月19日	肉団子のきのこあんかけ チリ豆腐 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	サワラの西京焼(45) そら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ さつま芋の肉じゃが風 きのこのおひたし	10月26日 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 フルーツポンチ	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんと) ぎやら露風		
10月20日	サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮浸し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよこし	豚肉のオイスター炒め 青菜の磯辺和え 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	10月27日 青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホダテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさつと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティー		
10月21日	煮込みハンバーグ さつま芋サラダ 和風ポトフ 春菊のおひたし	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 法蓮草の菜種和え	10月28日 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	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら		

