

# 【7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
7月	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	7月	親子丼	海鮮チリ炒め
1日	じゃが芋ベーコン炒め	青菜のおひたし	8日	しろ菜の胡麻和え	なめこ山菜和え
	マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ			蓮根と里芋のおかか煮
	しろ菜の和え物	大根とツナのサラダ	日		南瓜サラダ
日			日		チンゲン菜と揚げの炒り菜
7月	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ	7月	白身魚(メロ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮
1日	シャトー人参	ほうれん草の錦和え	8日	味もやし	
2日	チンゲン菜ときのこのソテー	きんぴら	9日	肉詰めしいたけ	コーンとツナのサラダ
	姫高野の炊き合せ	さつま芋のケチャップ煮	日	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
	枝豆とカニカマの煮物	インゲンと竹輪の和え物	月	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え
7月	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き	7月	中華オムレツ	黒メシロの煮付け(45)
1日	青菜のピーナッツ和え		1日	パセリ芋	フキの青煮
3日	一夜漬け(白菜・昆布)	切干とベーコンの煮物	0日	青菜のしらす和え	マーボー春雨
	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め	日	豚肉のカレーソテー	海老団子の炊き合せ
	豆腐の柚子あんかけ	ひじきとさつま揚げの煮物	日	大根サラダ	一夜漬け(キャベツ・人参)
火			火		
7月	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	7月	サンマの山賊焼き(50)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
4日	インゲン	ベジタブルサラダ	1日	人参煮(銀杏)	人参煮(銀杏)
	大根葉とじゃこの炒り煮	茄子の味噌炒め	1日	麩とえのきのさっと煮	筍きんぴら
	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	日	ナスの挽肉炒め	けんちん煮
	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物	日	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ
水			水		
7月	カレーのみぞれ煮(45)	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	7月	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮
5日	花人参		1日	しろ菜のかか和え	しろ菜のかか和え
	四色豆腐	三色炒め煮	2日	切干大根煮	ごぼうと蓮根の甘酢和え
	豚肉のオイスター炒め	カレービーフン炒め	日	煮合せ(南瓜・椎茸)	豚じゃが
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのかか和え	日	ツナとキャベツの炒め物	春雨とハムのソテー
木			木		
7月	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬け(60)	7月	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き
6日	ひじきとハムの酢の物	冬瓜のあんかけ【6月～9月限定】	1日	野菜のピーナッツ和え	さつま揚げの味噌炒め
	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)	肉じゃが	3日	里芋のそばろ煮	大根炊き
	ツナのあっさり煮	金時煮豆	日	シーザーサラダ(セバレット)	小松菜の辛子和え
金			金		
7月	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ	7月	牛肉とインゲンの炒め物	サゲのチャンチャン焼き(60)
7日	つぼ漬け	塩枝豆	1日	法蓮草のおひたし	レンコンのじゃこ煮
	小松菜ともやしのナムル	ピーマンと竹の子の炒め物	4日	ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮
	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め	日	昆布の佃煮	きのこソテー
	切昆布煮	スパゲティイタリアン	土		
土			土		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月	焼肉メンチ	鶏肉のチリソース炒め	7月 牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ	7月 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
1月	かぼちゃソテー		2月 大根煮	山菜煮	2月 ビビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え
5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 ゴマドレサラダ(セバレート)	切昆布煮	9日 きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮
5日	彩りんじの炊き合せ(枝豆)[7月~9月]	野菜ソテー	2日 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら	日 たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物
日	小松菜の柚子和え	三杯酢和え	日 チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	日	
7月	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	7月 サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね	7月 アジのスパイス焼き(50)	中華丼
1月	柚子ドレサラダ(セバレート)	花人参	2月 大根煮	山菜煮	3月 ベジタブルソテー	
6日	さつま芋の彩り煮	ソナの玉子とじ	2月 法蓮草の辛子和え	信田巻	3日 大根の生姜酢和え	にら饅頭
日	チンゲン菜の胡麻和え	ひじきと挽肉の炒め物	3日 昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	0日 茄子のそぼろ煮	
7月	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮	7月 鶏肉のスパイス炒め	タラの西京焼き(45)	7月 チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)
1月	コールスローサラダ		2月 青菜のピーナッツ和え	味きゅうり	3月 キャベツとイカのソテー	花さつま
1日	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	4日 いわしつみれ炊き合せ	だし巻き玉子	3日 冬瓜のえびあんかけ[6月~9月]	ソナマカロニサラダ
火	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	日 ひじきとこんにゃくの炒め煮	レンコン肉詰めフライ	1日 肉野菜煮込み	豚汁風煮
火	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え		えのきのおろし和え	日 豆サラダ	小松菜のかか和え
7月	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜	7月 白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ		
1月	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物	2月 キャベツの塩炒め	竹の子と人参のおかか煮		
8日	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物	5日 牛肉と大根の甘辛煮	パンバンジーサラダ(セバレート)		
水	蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え	日 ワカメの青ジソサラダ	じゃが芋としいたけの煮物		
7月	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	7月 豚キムチ	鮭の塩焼き(50)		
1月	キャベツの沢庵和え	ベジタブルサラダ	2月 フキと油揚げの炒り煮	バターコーン		
9日	鮭じゃが	法蓮草と油揚げの煮物	6日 親子煮	青菜の彩り和え		
木	昆布豆	鶏肉と野菜のトマトソース煮	日 きんぴら	田舎煮		
7月	ハヤシライス	ブリの生姜煮	7月 サバの味噌煮	キャベツのゆかり和え		
2月	ミモザサラダ(セバレート)	アスパラソテー	2月 チンゲン菜のおひたし	ミートオムレツ		
0日	福神漬け	二色和え	2日 五目巾着	塩枝豆		
金		大根のうま煮	7日 鶏肉の野菜あんかけ	ごぼうと蓮根の甘酢和え		
7月	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	日 こんにゃくの辛味炒め	カレー風味ソテー		
1月	ヤングコーンソテー			春菊のナムル		
2日	さつま芋のバター炒め	土佐酢和え	7月 チキンステーキ(醤油)	えび焼売		
1日	系コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	月 パジルポテト	小松菜の胡麻和え		
土	小松菜の炒り菜	フキの煮物	2日 スパゲティサラダ	田舎なす		
			8日 海鮮しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐		
			日 じゃこピーマン	筍の土佐煮		

