

【8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
8月1日	赤魚の西京焼き 味きゅうり 肉詰めしいたけ 枝豆腐の炊き合せ フキの煮物	チキンステーキ(醤油) チンゲン菜と揚げの炒り菜 ひじきサラダ おぶくろ煮 ごま南瓜	アジの磯辺焼き 青菜のしらす和え ニラとあさりの玉子とじ 五目ぎんぴら 焼きそば	牛肉とエリンギの炒め煮 白花豆煮 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) しろ菜の和え物
8月2日	和風ハンバーグ(ジューシー) シャトー人参 さつま芋のレモン煮 酢豚風炒め 小松菜のピーナッツ和え	サバのトマト煮 二色和え 春雨とハムのソテー けんちん煮 ピーマンと竹の子の炒め物	チキンカツ アスパラソテー フルーツポンチ 五目巾着炊き合せ 蓮根のカレー炒め	カニ玉あんかけ 白菜の柚子香和え 豚肉と大根の煮物 ごま白和え
8月3日	太刀魚の幽庵焼き さくら漬け りんごのシロップ漬け 田舎煮 法蓮草とハムのマリネ	鶏肉のスパイス炒め 若芽の酢の物 豚肉の塩ダレ炒め コーンとツナのサラダ	白身魚(ホキ)のマリネ 五色煮豆 野菜のクリーム煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	ポークチャップ なめこおろし和え 姫高野の炊き合せ 春菊のおひたし
8月4日	肉シューマイ コールスローサラダ バジルポテト 茄子のそぼろ煮 しろ菜の磯辺和え	ホッケの味噌焼き(45) 青菜の錦和え 南瓜サラダ 牛肉と大根の甘辛煮 レンコンのごま和え	8月1日 すき焼き風煮 五色煮豆 野菜のクリーム煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	8月1日 さわらの幽庵焼き(45) 青菜とコーンのソテー 大根の土佐煮 牛肉とインゲンの炒め物 ひじきとハムの酢の物
8月5日	牛肉と法蓮草の炒め物 豆腐のかに風あんかけ 野菜ソテー マカロニサラダ	中華オムレツ チンゲン菜のピーナッツ和え コンニャクの辛味炒め さつま芋の肉じゃが風 大根なます	8月1日 タラのおろし煮(45) 白菜の煮浸し うぐいす豆 豚肉のオイスター炒め 麩の玉子とじ	8月1日 鶏の山賊焼 豆腐の和風煮 マーボナス 法蓮草の辛子和え
8月6日	ブリの照焼 山菜煮 ごぼうサラダ 野菜の甘酢炒め 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 彩りしんじょの炊き合せ オクラのかか和え	8月1日 青椒肉絲 大根のレモン酢和え 3 南瓜とジャコ煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	8月1日 鮭のチャンチャン焼き インゲンの胡麻和え 鶏つくねの炊き合せ コーン春雨サラダ
8月7日	鶏肉と野菜のトマトソース煮 ジャンボ餃子 じゃが芋のコンソメ煮 法蓮草の菜種和え	いわしハンバーグ キャベツの塩炒め 小松菜の辛子和え 豚汁風煮 ヒジキとこんにゃくの炒め煮	8月1日 サバの塩焼き(40) 人参煮 ミニコロッケ 4 黒豆がんも 小松菜の炒り菜	8月1日 中華丼 大焼売 法蓮草のおひたし

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8	イタリアンオムレツ	白身魚(ホキ)のきのこあんかけ	8	カニシューマイ	豚キムチ	8	ごぼう入り鶏団子煮	ホッケの照焼	8	ごぼう入り鶏団子煮	ホッケの照焼
月	塩枝豆		月	青菜と蒲鉾の和え物		月	インゲンソテー	フキの青煮	月	インゲンソテー	フキの青煮
1	柚子ドレサラダ	コンニャクとごぼうの煮物	2	肉詰めいたけ	シーザーサラダ	2	マーボー竹輪	京合せ	2	マーボー竹輪	京合せ
5	ほっこり煮合せ	鮭じゃがが煮	2	じゃが芋の鳴門煮	けんちん煮	9	昆布と豚肉の煮物	糸コンの五目炒め	9	昆布と豚肉の煮物	糸コンの五目炒め
日	筍の土佐煮	れんこんの生姜炒め	日	中華風春雨サラダ	小松菜のおひたし	日	枝豆入り白和え	サウザンサラダ	日	枝豆入り白和え	サウザンサラダ
火			火			火			火		
8	カレイの生姜煮(45)	鶏の味噌炒め	8	チキンときのこのトマト煮込み	シルバーの蒲焼	8	太刀魚のスパイス焼き(40)	ジュシーハンバーグ	8	太刀魚のスパイス焼き(40)	ジュシーハンバーグ
月	キャベツの沢庵和え		月	味きゅうり		月	法蓮草のおひたし	人参マリネ	月	法蓮草のおひたし	人参マリネ
1	じゃこピーマン	大根の甘酢和え	2	ツナのあっさり煮	れんこんと竹の子のおかか煮	3	麩の玉子とし	青菜の彩り和え	3	麩の玉子とし	青菜の彩り和え
6	里芋と豚肉の旨煮	牛肉と根菜の煮物	3	高野の炊き合せ	豚ミンチとキャベツのカーンソテー	0	海鮮つみれの炊き合せ	おふくろ煮	0	海鮮つみれの炊き合せ	おふくろ煮
日	うずら豆	一夜漬け(白菜・昆布)	日	こんにゃくの辛味炒め	法蓮草の磯辺和え	日	りんごのシロップ漬け	白菜のクリーム煮	日	りんごのシロップ漬け	白菜のクリーム煮
水			水			水			水		
8	和風おろしハンバーグ	エビカツ	8	鮭のバター醤油風味	味噌つくね	8	焼肉メンチ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	8	焼肉メンチ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)
月	マカロニサラダ	バターコーン	月	もやしのナムル	ほうれん草の鰯和え	月	キャベツのゆかり和え	人参煮(銀杏)	月	キャベツのゆかり和え	人参煮(銀杏)
1	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とベーコンのソテー	2	若芽の明太子和え	マカロニソテー	3	からし菜の胡麻炒め	チンゲン菜とカニカマの和え物	3	からし菜の胡麻炒め	チンゲン菜とカニカマの和え物
7	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	ロールキャベツ煮	4	鶏肉の野菜あんかけ	ピーマン炒め	1	肉じゃが	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	1	肉じゃが	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物
日	涼拌豆腐	さつま揚げの味噌炒め	日	大豆大根	南瓜とベーコンの煮物	日	スパソテー	ごぼうと蓮根の甘酢和え	日	スパソテー	ごぼうと蓮根の甘酢和え
木			木			木			木		
8	アジのスパイス焼き	鶏肉と里芋のカレー煮	8	鶏肉のすき煮	サワラの利休煮	8	アジのスパイス焼き	鶏肉と里芋のカレー煮	8	アジのスパイス焼き	鶏肉と里芋のカレー煮
月	チンゲン菜のかか和え		月	花人参		月	チンゲン菜のかか和え		月	チンゲン菜のかか和え	
1	さつま芋と切昆布の煮物	豆サラダ	2	キヌサヤの玉子とし	マッシュサラダ	1	さつま芋と切昆布の煮物		1	さつま芋と切昆布の煮物	
8	白菜とミンチの中華炒め	ヘルシーチンジャオ	5	中華炒め	マーボー豆腐	8	白菜とミンチの中華炒め		8	白菜とミンチの中華炒め	
日	柚子大根	しろ菜のおひたし	日	レンコンの梅和え	しろ菜のかか和え	日	柚子大根		日	柚子大根	
金			金			金			金		
8	青椒肉絲	サワラのバジル焼き	8	白身魚フライ	豚しゃぶ風	8	青椒肉絲	サワラのバジル焼き	8	青椒肉絲	サワラのバジル焼き
月		もやしと小松菜のナムル	月	インゲン		月		もやしと小松菜のナムル	月		もやしと小松菜のナムル
1	だし巻き玉子	切干大根煮	2	麩とえのきのさっと煮	フルーツポンチ	1	だし巻き玉子	切干大根煮	1	だし巻き玉子	切干大根煮
9	かぼちゃとひじきの炒め煮	糸コンと鶏肉の煮物	6	茄子の味噌炒め	牛肉と法蓮草の炒め物	9	かぼちゃとひじきの炒め煮	糸コンと鶏肉の煮物	9	かぼちゃとひじきの炒め煮	糸コンと鶏肉の煮物
日	法蓮草とハムのマリネ	ごぼうとベーコンのソテー	日	土佐酢和え	昆布豆	日	法蓮草とハムのマリネ	ごぼうとベーコンのソテー	日	法蓮草とハムのマリネ	ごぼうとベーコンのソテー
土			土			土			土		
8	太刀魚の照焼	牛とじ煮	8	海鮮八宝菜	チキンステーキ(レモン風味)	8	太刀魚の照焼	牛とじ煮	8	太刀魚の照焼	牛とじ煮
月	チンゲン菜の辛子和え		月	ヤングコーンソテー		月	チンゲン菜の辛子和え		月	チンゲン菜の辛子和え	
2	白菜の和え物	黒豆	2	さつま芋とレーズンの煮物	チンゲン菜のしらす和え	2	白菜の和え物	黒豆	2	白菜の和え物	黒豆
0	じゃが芋マーボー炒め	野菜の山椒風味炒め	7	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんと)	0	じゃが芋マーボー炒め	野菜の山椒風味炒め	0	じゃが芋マーボー炒め	野菜の山椒風味炒め
日	大根とツナのサラダ	オクラのごま和え	日	法蓮草のナムル	なめこオロシ和え	日	大根とツナのサラダ	オクラのごま和え	日	大根とツナのサラダ	オクラのごま和え
日			日			日			日		
8	豚肉と舞茸の生姜焼き	帆立風味カツ	8	ホイコーロ	黒メパルの生姜煮	8	豚肉と舞茸の生姜焼き	帆立風味カツ	8	豚肉と舞茸の生姜焼き	帆立風味カツ
月		グリーンアスパラ	月		山菜煮	月		グリーンアスパラ	月		グリーンアスパラ
1	さつま芋のレモン煮	蓮根きんぴら	2	ひじきサラダ	春雨とハムのソテー	1	さつま芋のレモン煮	蓮根きんぴら	1	さつま芋のレモン煮	蓮根きんぴら
2	野菜つみれ炊き合せ	枝豆がんと	8	大根の甘辛煮	じゃが芋のそぼろ煮	2	野菜つみれ炊き合せ	枝豆がんと	2	野菜つみれ炊き合せ	枝豆がんと
日	フキのかか煮	法蓮草のピーナッツ和え	日	小松菜のピーナッツ和え	カニ風味酢の物	日	フキのかか煮	法蓮草のピーナッツ和え	日	フキのかか煮	法蓮草のピーナッツ和え
月			月			月			月		

