

# 【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	
1	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1	えび焼売	チキンステーキ(醤油)		
0	土佐酢和え	ヤングコーンソテー	0	小松菜の胡麻和え	バジルポテト		
月	キャベツとハムの玉子炒め	さつま芋のバター炒め	月	田舎なす	スパゲティサラダ		
1	フキの煮物	糸こんにゃくと鶏肉の煮物	8	麻婆豆腐	海鮮しんじょの焼き合せ		
日		小松菜の炒り菜	日	筍の土佐煮	じゃこピーマン		
月			月				
1	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	1	豚肉としめじの味噌生姜炒め	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ		
0	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)	0	キャベツのレモン酢和え	ビビンバ法蓮草		
月	豚肉入り五目きんぴら	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	月	大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮		
2	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	9	青菜と蒲鉾の和え物	たたきごぼう		
日			日				
火			火				
1	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1	中華丼	アジのスパイス焼き(50)		
0	山菜煮	大根煮	0	にら饅頭	ベジタブルソテー		
月	信田巻	法蓮草の辛子和え	月	法蓮草とハムのマリネ	大根の生姜酢和え		
3	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	1		茄子のそぼろ煮		
日	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	0		インゲンと竹輪の和え物		
水			日				
水			水				
1	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ		
0	味きゅうり	青菜のピーナッツ和え	0	花さつま	キャベツとイカのソテー		
月	だし巻き玉子	いわしつみれ焼き合せ	月	ツナマカロニサラダ	大根のえびあんかけ		
4	里芋の中華煮	ひじきとこんにゃくの炒め煮	1	豚汁風煮	肉野菜煮込み		
日	えのきのおろし和え		日	小松菜のかか和え	豆サラダ		
木			木				
1	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1	豚肉のオイスター炒め	ブリの照焼(50)		
0	マカロニマトソテー	キャベツの塩炒め	0	カニ風味酢の物	しろ菜の和え物		
月	パンパンジーサラダ(セバレート)	牛肉と大根の甘辛煮	月	黒豆がんと	ひじき煮		
5	じゃが芋としいたけの煮物	ワカメの青ジソサラダ	2	法蓮草の菜種和え	豚大根		
日	インゲンの胡麻和え		日		梅春雨		
金			金				
1	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー		
0	バターコーン	フキと油揚げの炒り煮	0	ごぼうサラダ	和風サラダ(セバレート)		
月	青菜の彩り和え	親子煮	月	プレーンオムレツ			
6	田舎煮	きんぴら	1	さつま芋の肉じゃが風			
日	炒り豆腐		3	こんにゃくの中華和え	福神漬け		
土			日				
土			土				
1	ミートオムレツ	サバの味噌煮	1	煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)		
0	塩枝豆	法蓮草の柚子醤油和え	0	野菜の三杯酢	そら豆ソテー		
月	ごぼうと蓮根の甘酢和え	五目巾着	月	ハムと玉葱の玉子とじ	黒酢入り春雨サラダ		
7	カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	1	白菜の辛子柚子和え	おふくろ煮		
日	春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	4		きのこのおひたし		
日			日				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15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 ごぼうのごまよごし	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	10月22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	10月29日 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 筍の土佐煮	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
10月16日	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え	10月23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 ミニ豆腐サンド	10月30日 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 マーボー竹輪	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
10月17日	アジの胡麻風味噌焼き チンゲン菜のおひたし 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24日 グリルハンバーグ シヤトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	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(セバレート)	10月31日 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	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し
10月18日	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ヒピンパソテー 肉じゃが うぐいす豆	10月25日 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ー 南瓜サラダ	牛井 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜		
10月19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 コールスローサラダ しろ菜のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	10月26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 からし菜のゴマ炒め	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20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 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナッツ和え	10月27日 サンマのしぐれ煮 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	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(セバレート)		
10月21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 ぎやら露風	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ	10月28日 すき焼き風煮 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	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物		

