

【12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	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	1	カレーのみぞれ煮(45)	1	サバのトマト煮	1	牛肉のオイスター炒め
2	三色炒め煮	2	花人参	2	しろ菜のかか和え	2	牛乳のオムレツ
月	カレービーフン炒め	月	四色豆腐	月	ごぼうと蓮根の甘酢和え	月	切干大根煮
1	オクラのかか和え	1	豚肉のオイスター炒め	8	豚じゃが	8	煮合せ(南瓜・椎茸)
日		日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	豆腐の柚子あんかけ	日	ツナとキャベツの炒め物
金		金		金		金	
1	アジの南蛮漬け(60)	1	牛しぐれ煮	1	豚肉のにんにく醤油焼き	1	サワラの甘酢あんかけ(60)
2	大根のあんかけ	2	カニ風味酢の物	2	さつま揚げの味噌炒め	2	野菜のピーナッツ和え
月	肉じゃが	月	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)	月	大根炊き	月	里芋のそぼろ煮
2	金時煮豆	2	法蓮草とマグロブレイクの和え物	9	小松菜の辛子和え	9	シーザーサラダ(セパレート)
日		日		日		日	
土		土		土		土	
1	鶏の唐揚げ	1	アカウオの磯辺焼き(45)	1	サケのチャンチャン焼き(60)	1	牛肉とインゲンの炒め物
2	塩枝豆	2	つぼ漬け	2	レンコンのじゃこ煮	2	法蓮草のおひたし
月	ピーマンと竹の子の炒め物	月	小松菜ともやしのナムル	月	じゃが芋のコンソメ煮	月	ナスのおろし煮
3	中華うま煮炒め	3	豚肉と大根の煮物	0	きのこソテー	0	昆布の佃煮
日	スパゲティイタリアン	日	切昆布煮	日		日	
日		日		日		日	
1	海鮮チリ炒め	1	親子丼	1	鶏肉のチリソース炒め	1	グラタンカツ
2	なめこ山菜和え	2	しろ菜の胡麻和え	2	しろ菜の和え物	2	アスパラソテー
月	蓮根と里芋のおかか煮	月	チンゲン菜と揚げの炒り菜	月	野菜ソテー	月	大豆とソーセージのトマト煮込み
4	チンゲン菜と揚げの炒り菜	4	南瓜サラダ	1	三杯酢和え	1	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)
日		日		日		日	小松菜の柚子和え
月		月		月		月	
1	牛肉の味噌生姜煮	1	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	1	アジの生姜煮(50)	1	韓国風焼肉炒め
2	コーンとツナのサラダ	2	味もやし	2	花人参	2	柚子ドレサラダ(セパレート)
月	じゃが芋の鳴門煮	月	肉詰めしいたけ	月	ツナの玉子とじ	月	さつま芋の彩り煮
5	小松菜の錦和え	5	筑前煮	2	ひじきと挽肉の炒め物	2	オクラの梅和え
日		日	法蓮草のしそひじき和え	日	チンゲン菜の胡麻和え	日	
火		火		火		火	
1	黒メバルの煮付け(45)	1	中華オムレツ	1	鶏肉のすき煮	1	太刀魚のバジル焼き(45)
2	フキの青煮	2	パセリ芋	2	フルーツみつ豆(寒天入り)	2	コールスローサラダ
月	マーボー春雨	月	青菜のしらす和え	月	里芋の中華煮	月	大焼売
6	豆乳入りがんも	6	豚肉のカレーソテー	3	小松菜の磯和え	3	豚肉とタケノコの炒め煮
日	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	りんごシロップ漬け	日		日	法蓮草のナムル
水		水		水		水	
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	ホッケの山賊焼き(45)	1	海鮮八宝菜	1	豚チリ鍋風
2	大根なます	2	人参煮(銀杏)	2	ぜんまいと竹輪の煮物	2	ニラ玉あんかけ
月	けんちん煮	月	麩とえのきのさっと煮	月	さつま芋とレーズンの煮物	月	南瓜のそぼろ煮
7	ポテトサラダ	7	ナスの挽肉炒め	4	枝豆のおかか和え	4	春雨とハムのソテー
日		日	法蓮草のバターソテー	日		日	
木		木		木		木	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	ジュシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ	1 鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1 ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き
2	ベジダブルサラダ		2 バターフォン		2	ごぼうサラダ
月	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの沢庵和え	2 青菜の彩り和え	フキと油揚げの炒り煮	2 和風サラダ(セバレート)	プレーンオムレツ
1	鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが	2 田舎煮	親子煮	2 9	さつま芋の肉じゃが風
5	大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆	2 日 キャベツのゆかり和え	きんぴら	日 福神漬け	こんにゃくの中華和え
金			金		金	
1	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1 ミートオムレツ	サバの味噌煮	1 サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ
2	かぼちゃソテー		2 塩枝豆	チンゲン菜のおひたし	2	そら豆ソテー
月	二色和え	ミモザサラダ(セバレート)	2 月 ごぼうと蓮根の甘酢和え	五目巾着	2 月 3	黒酢入り春雨サラダ
1	大根のうま煮		3 カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	0	おふくろ煮
6	蓮根きんぴら	福神漬け	3 日 春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	日	きのこのおひたし
土			土		土	
1	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1 2 えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1 2	ホイコーロ
2	土佐酢和え	ヤングコーンソテー	2 月 小松菜の胡麻和え	バジルポテト	2 月	春菊のおひたし
1	さつま芋のバター炒め		2 田舎なす	スパゲティサラダ	3	豚ミンチとキャベツのカレーソテー
7	キャベツとハムの玉子炒め	さつま芋のバター炒め	2 日 麻婆豆腐	海鮮しんじょの炊き合せ	1	野菜のクリーム煮
日	フキの煮物	糸コンと鶏肉の煮物	4 日 筍の土佐煮	じゃこピーマン	日	豆腐のかに風あんかけ
		小松菜の炒り菜	日		日	ごぼうのごまよごし
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	1	
2			2		2	
月	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)	2 月 キャベツのレモン酢和え	ビビンバ法蓮草	2 月	
1	豚肉入り五目きんぴら	里芋ときこのバターコンソメ炒め	2 5 大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮	3	
8	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	日 青菜と蒲鉾の和え物	蓮根のカレー炒め	1	
日			日		日	
1	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1 アジのスパイス焼き(50)	中華丼	1	
2	山菜煮	大根煮	2 月 ベジダブルソテー		2 月	
月	信田巻き	法蓮草の辛子和え	2 大根の生姜酢和え	にら饅頭	2 月	
1	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	2 6 茄子のそぼろ煮		6	
9	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	日 インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリーネ	日	
火			火		火	
1	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1 チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1	
2	味きゅうり		2 月 キャベツとイカのソテー	花さつま	2 月	
月	だし巻き玉子	青菜のピーナッツ和え	2 月 大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	2 月	
1	レンコン肉詰めフライ	いわしつみれ炊き合せ	7 肉野菜煮込み	豚汁風煮	7	
日	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	日 豆サラダ	小松菜のかか和え	日	
水			水		水	
1	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1 2 ブリの照焼き(50)	豚肉のオイスター炒め	1 2	
2	竹の子と人参のおかか煮		2 月 しろ菜の和え物		2 月	
月	ハンパソテー(セバレート)	キャベツの塩炒め	2 月 2 日 ひじき煮	カニ風味酢の物	2 月	
1	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	8 日 豚大根	黒豆がんも	8	
日	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ	日 梅春雨	柚子白和え	日	
木			木		木	

