

【10月】ふれ愛小町献立表

★★ 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	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	10月8日	えび焼売	チキンステーキ(醤油)		
	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物		麻婆豆腐	スパゲティサラダ		
	フキの煮物	小松菜の炒り菜		筍の土佐煮	じゃこピーマン		
10月2日	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	10月9日	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		
	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		大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮		
	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物		青菜と蒲鉾の和え物	たたきごぼう		
10月3日	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	10月10日	中華丼	アジのスパイス焼き(50)		
	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物		法蓮草とハムのマリネ	茄子のそぼろ煮		
	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう		梅ごぼう	インゲンと竹輪の和え物		
10月4日	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	10月11日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ		
	里芋の中華煮	青菜のピーナッツ和え		豚汁風煮	肉野菜煮込み		
	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮		小松菜のかか和え	豆サラダ		
10月5日	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	10月12日	豚肉のオイスター炒め	プリの照焼(50)		
	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮		カニ風味酢の物	豚大根		
	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ		法蓮草の菜種和え	梅春雨		
10月6日	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	10月13日	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー		
	田舎煮	親子煮		さつま芋の肉じゃが風	和風サラダ(セバレット)		
	炒り豆腐	きんぴら		こんにゃくの中華和え	福神漬け		
10月7日	ミートオムレツ	サバの味噌煮	10月14日	煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)		
	カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ		ハムと玉葱の玉子とじ	おふくろ煮		
	春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め		白菜の辛子柚子和え	きのこのおひたし		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	サバの照焼き(45)	ホイコーロ	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	あらびき肉団子
	野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物	ホダテ入り五目煮	さつま芋のそぼろ煮	いり鶏	中華うま煮炒め
	ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ	小松菜の柚子和え	和風スパゲティー	筍の土佐煮	大根のカニあんかけ
10月16日	肉団子のきのこあんかけ	アカウオの生姜煮(45)	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮	栗かぼちゃクロック	サバのカレー煮(50)
	さつま芋サラダ	鶏ごぼう	鶏じゃが	茄子の味噌炒め	豚肉の炒め煮	ポテトサラダ
	青菜の磯辺和え	柚子白和え	法蓮草の胡麻和え	一夜漬け(キャベツ・人参)	マーボー竹輪	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	ポークチャップ	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)	太刀魚の幽庵焼き(45)	豚肉のにんにく味噌焼き
	白菜とミンチの中華炒め	なめこ山菜和え	系コンの五目炒め	筑前煮	肉豆腐	さつま芋の彩り煮
	ひじきサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セバレート)	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し
10月18日	牛しぐれ煮	白身魚(マル)の磯辺焼き(45)	アジの塩焼き(45)	牛丼		
	豆腐と野菜の含め煮	肉じゃが	麩と豚肉のチャンプルー	チンゲン菜の炒り菜		
	小松菜のおひたし	うぐいす豆	南瓜サラダ	紅生姜		
10月19日	黒メバルの生姜煮(45)	塩ダレメンチ	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)		
	焼きそば	ほっこり煮合せ	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー		
	チンゲン菜の辛子和え	豆腐の柚子あんかけ	からし菜のゴマ炒め	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	サワラのバター醤油焼き(45)	サンマのしぐれ煮	豚肉の生姜焼き		
	じゃが芋の旨煮	マーボーナス	けんちん煮	鶏肉と里芋のカレー煮		
	もやしと小松菜のナムル	法蓮草のピーナッツ和え	春雨とハムのソテー	中華ドレサラダ(セバレート)		
10月21日	ハヤシオムレツ	鶏肉の味噌炒め	すき焼き風煮	サワラの照焼		
	野菜のバジル炒め	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜の甘酢炒め	バジルポテト		
	きゃら露風	フルーツポンチ	ごぼうとベーコンのソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物		

