

【1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月1日	すき焼き風煮 大根なます	1月1日	ハヤシオムレツ 野菜のバジル炒め	1月8日	サワラの照焼 バジルポテト	1月8日	鶏肉の味噌炒め 野菜の甘酢炒め
火	黒豆	火	きやら落風	火	法蓮草とマグロフレークの和え物	火	ごぼうとベーコンのソテー
1月2日	太刀魚のスパイス焼き(45)	1月2日	青椒肉絲	1月9日	あらびき肉団子	1月9日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)
水	さつま芋のなぼろ煮	水	ホタテ入り五目煮	水	中華うま煮炒め	水	いり鶏
木	和風スパゲティー	木	チンゲン菜のツナ和え	木	大根のカニあんかけ	木	マーボー竹輪
1月3日	チキン南蛮	1月3日	ホッケの照焼き(45)	1月10日	サバのカレー煮(50)	1月10日	栗かぼちゃコロッケ
金	茄子の味噌炒め	金	鶏じゃが	金	ポテトサラダ	金	豚肉の炒め煮
土	一夜漬け(キャベツ・人参)	土	法蓮草の胡麻和え	土	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	土	筍の土佐煮
1月4日	タラのおろし煮(45)	1月4日	グリルハンバーグ	1月11日	豚肉のにんにく味噌焼き	1月11日	太刀魚の幽庵焼き(45)
日	筑前煮	日	糸コンの五目炒め	日	さつま芋の彩り煮	日	肉豆腐
月	柚子ドレサラダ	月	ひじきの梅和え	月	小松菜と揚げの煮浸し	月	かぼちゃソテー
1月5日	牛丼	1月5日	アジの塩焼き(45)	1月12日	イタリアンオムレツ	1月12日	牛肉とエリンギの炒め煮
火	チンゲン菜の炒り菜	火	麩と豚肉のチャンプルー	火	法蓮草の磯辺和え	火	野菜炒め
水	紅生姜	水	南瓜サラダ	水	白菜とさつま揚げの炒り菜	水	豆腐の和風煮
1月6日	サケの南蛮漬け(60)	1月6日	ロールキャベツの炊き合せ	1月13日	チキンステーキ(塩)	1月13日	アカウオの煮付
日	野菜ソテー	日	ごぼうと竹輪の柳川風	日	ナスとピーマンの味噌炒め	日	酢豚風炒め
月	大根の友禅和え	月	からし菜のゴマ炒め	月	しる菜の胡麻和え	月	さつま芋サラダ
1月7日	豚肉の生姜焼き	1月7日	まぐろハンバーグ	1月14日	鮭大根(60)	1月14日	照焼つくね
火	鶏肉と里芋のカレー煮	火	けんちん煮	火	じゃが芋のナポリタン風	火	豚肉入り五目きんぴら
水	中華ドレサラダ	水	春雨とハムのソテー	水	青菜のおひたし	水	二色和え
1月		1月		1月		1月	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	チキンカレー	かに焼売	1 カレイの生姜煮	グリルチキン	1 豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ
1月5日	シーザーサラダ	さつま芋の煮しめ	2 昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	2 中華風春雨サラダ	豚汁風煮
1月6日	福神漬け	小松菜のナムル	2 法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	9 春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め
1月11日	グラタンカツ	豚肉の中華風炒め	1 他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1 アジの梅煮(50)	チキンオムレツ
1月16日	麻婆豆腐	鮭じゃがバター	2 きのこのおひたし	さつま芋の肉じゃが風	3 じゃが芋の旨煮	法蓮草のナムル
1月21日	ごま南瓜	きくらげ酢の物	3 つぼ漬け	フキの青煮	0 ミニ焼売	焼きそば
1月26日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(メル)のバジル焼き(45)	1 アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1 チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)
1月27日	ビーフン炒め	ひじきと挽肉の炒め物	2 牛肉と大根の甘辛煮	若芽の生姜酢和え	3 キャベツとウインナーのカレー炒め	大根のあんかけ
1月31日	じゃこピーマン	フルーツポンチ	4 白菜の和え物	法蓮草のバターソテー	1 豆サラダ	中華わかめ和え
1月31日	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	1 豚すき	タラどきのこの蒸し煮(ポン酢かけ)		
1月31日	親子煮	インゲンのかか和え	2 じゃが芋としいたけの煮物	鶏ミンチとフキの炒め煮		
1月31日	うずら豆	昆布の佃煮	5 もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ		
1月31日	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	1 カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮		
1月31日	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	2 オグラの胡麻和え	野菜のカレー炒め		
1月31日	オグラの梅和え	しろ菜の和え物	6 フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし		
1月31日	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	1 冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)		
1月31日	茄子のそばろ煮	北海煮	2 野菜のクリーム煮	鶏大豆		
1月31日	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物	7 ひじきの梅和え	袖子大根		
1月31日	ハムカツ	八宝菜	1 サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース		
1月31日	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	2 茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮		
1月31日	里芋の煮物	大根なます	8 ミモザサラダ	小松菜の磯和え		

