

【2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
2月1日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ
木	鶏大豆	野菜のクリーム煮	チンゲン菜ときのこのソテー	さつま芋のケチャップ煮
2月2日	柚子大根	ひじきの梅和え	枝豆とカニカマの煮物	かぼちゃソテー
木	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き
2月3日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め
2月4日	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セバプレート)	たたきごぼう	ひじきとさつま揚げの煮物
金	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)
2月5日	豚汁風煮	中華風春雨サラダ	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め
2月6日	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物
土	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	カレイのみぞれ煮(45)	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
2月7日	法蓮草のナムル	じゃが芋の旨煮	豚肉のオイスター炒め	カレービーフン炒め
2月8日	焼きそば	ミニ焼売	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのかか和え
2月9日	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬け(60)
2月10日	大根の鶏そぼろあんかけ	キャベツとウインナーのカレー炒め	ひじきとハムの酢の物	肉じゃが
2月11日	中華わかめ和え	豆サラダ	ツナのあつさり煮	金時煮豆
2月12日	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ
2月13日	ホタテ入り五目煮	三角いなり	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め
2月14日	法蓮草とマグロフレークの和え物	インゲンと竹輪の和え物	切昆布煮	スパゲティイタリアン
2月15日	いわしハンバーグ	鶏肉と野菜の山賊炒め	親子丼	海鮮チリ炒め
2月16日	マーボナス	青菜のおひたし	しろ菜の胡麻和え	蓮根と里芋のおかか煮
2月17日	しろ菜の和え物	大根とツナのサラダ	南瓜サラダ	チンゲン菜と揚げの炒り菜
2月18日				
水				

	昼食	夕食		昼食	夕食
2月15日 木	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮	2月15日 木	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)
	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮	2月16日 金	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物
	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え	2月17日 土	オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え
2月16日 金	中華オムレツ	黒メパルの煮付け(45)	2月18日 日	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮
	豚肉のカレーソテー	マーボー春雨	2月19日 月	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮
	りんごシロップ漬	一夜漬(キャベツ・人参)	2月20日 火	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え
2月17日 土	ホッケの山賊焼き(45)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	2月21日 水	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜
	ナスの挽肉炒め	けんちん煮	2月22日 木	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ	2月23日 金	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え
2月18日 日	牛肉のオイスター炒め	サパのトマト煮	2月24日 土	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ
	切干大根煮	豚じゃが	2月25日 日	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮
	ツナとキャベツの炒め物	豆腐の柚子あんかけ	2月26日 月	昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え
2月19日 月	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き	2月27日 火	ハヤシライス	ブリの生姜煮
	里芋のそぼろ煮	大根炊き	2月28日 水	ミモザサラダ(セパレート)	大根のうま煮
	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え	2月29日 木	福神漬	蓮根きんぴら
2月20日 火	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	2月30日 金	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
	ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮	2月31日 土	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
	昆布の佃煮	きのこソテー	2月1日 日	小松菜の炒り菜	フキの煮物
2月21日 水	グラタンカツ	鶏肉のチリソース炒め	2月2日 月	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
	大豆とソーセージのトマト煮込み	野菜ソテー	2月3日 火	里芋ときこのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
	小松菜の柚子和え	三杯酢和え	2月4日 水	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
2月22日 木			2月5日 木		

