

【7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
7月1日	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	7月8日	親子丼	海鮮チリ炒め
1日	マーボーナス	青菜のおひたし	8日	しろ菜の胡麻和え	蓮根と里芋のおかか煮
日	しろ菜の和え物	大根とツナのサラダ	日	南瓜サラダ	チンゲン菜と揚げの炒り菜
7月2日	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ	7月9日	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮
2日	チンゲン菜ときのこのソテー	さつま芋のケチャップ煮	9日	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
日	枝豆とカニカマの煮物	インゲンと竹輪の和え物	日	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の鰯和え
7月3日	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き	7月10日	中華オムレツ	黒メバルの煮付け(45)
3日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め	10日	豚肉のカレーソテー	マーボー春雨
日	豆腐の柚子あんかけ	ひじきとさつま揚げの煮物	火	大根サラダ	一夜漬け(キャベツ・人参)
7月4日	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	7月11日	サンマの山賊焼き(50)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
4日	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	11日	ナスの挽肉炒め	けんちん煮
日	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物	水	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ
7月5日	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	7月12日	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮
5日	豚肉のオイスター炒め	カレービーフン炒め	12日	切干大根煮	豚じゃが
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	オクラのかか和え	木	ツナとキャベツの炒め物	春雨とハムのソテー
7月6日	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬け(60)	7月13日	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き
6日	ひじきとハムの酢の物	肉じゃが	3日	里芋のそぼろ煮	大根炊き
日	ツナのあっさり煮	金時煮豆	金	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え
7月7日	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ	7月14日	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)
7日	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め	14日	ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮
日	切昆布煮	スパゲティタリアン	土	昆布の佃煮	きのこソテー
7月8日					

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
7月15日	焼肉メンチ	鶏肉のチリソース炒め	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め
	大豆とソーセージのトマト煮込み	野菜ソテー	2 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮
	小松菜の柚子和え	三杯酢和え	2 日 チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物
7月16日	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	7 サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね	7 アジのスパイス焼き(50)	中華丼
	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物	2 昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	3 茄子のそぼろ煮	法蓮草とハムのマリネ
	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え	3 日 たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ	0 日 インゲンと竹輪の和え物	梅ごぼう
7月17日	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮	7 鶏肉のスパイス炒め	タラの西京焼き(45)	7 チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)
	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	2 青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子	3 肉野菜煮込み	豚汁風煮
	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え	4 日 ひじきとこんにゃくの炒め煮	えのきのおろし和え	1 日 豆サラダ	小松菜のかか和え
7月18日	豚子鍋風	海鮮八宝菜	7 白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ		
	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物	2 牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物		
	蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え	5 日 ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え		
7月19日	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	7 豚キムチ	鮭の塩焼き(50)		
	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮	2 親子煮	田舎煮		
	昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え	6 日 きんぴら	キャベツのゆかり和え		
7月20日	ハヤシライス	ブリの生姜煮	7 サバの味噌煮	ミートオムレツ		
	ミモザサラダ(セバレット)	大根のうま煮	2 鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー		
	福神漬け	蓮根きんぴら	7 日 こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル		
7月21日	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	7 チキンステーキ(醤油)	えび焼売		
	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	2 スパゲティサラダ	麻婆豆腐		
	小松菜の炒り菜	フキの煮物	8 日 じゃこビーマン	筍の土佐煮		

