

【4月】ふれ小町献立表

★★ 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
4月1日	鮭大根(60)	照焼つくね	4月8日 ハムカツ	八宝菜
	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら		青菜の磯辺和え
	青菜のおひたし	二色和え		里芋の煮物
4月2日	牛丼	かに焼売	4月9日 カレイの生姜煮	グリルチキン
	チンゲン菜の炒り菜	鶏肉と里芋のカレー煮		昆布と豚肉の煮物
	紅生姜	小松菜のナムル		法蓮草のピーナッツ和え
4月3日	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め	4月10日 他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)
	麻婆豆腐	鮭じゃがバター		きのこのおひたし
	ごま南瓜	きくらげ酢の物		つぼ漬け
4月4日	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)	4月11日 アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き
	ピーマン炒め	ひじきと挽肉の炒め物		牛肉と大根の甘辛煮
	じゃこピーマン	フルーツポンチ		白菜の和え物
4月5日	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	4月12日 豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)
	親子煮	インゲンのかか和え		じゃが芋としいたけの煮物
	うずら豆	昆布の佃煮		鶏ミンチとフキの炒め煮
4月6日	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	4月13日 カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮
	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ		オクラの胡麻和え
	オクラの梅和え	若芽と蒲鉾の酢の物		フルーツみつ豆
4月7日	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	4月14日 冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)
	茄子のそぼろ煮	北海道煮		野菜のクリーム煮
	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物		ひじきの梅和え
				柚子大根

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
4月1日	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	4月1日	豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)	4月1日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ
5日	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	2日	中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2日	マーボー春雨	豚肉のカレーソテー
日	ミモザサラダ(セバレート)	小松菜の磯和え	日	ひじきとさつま揚げの煮物	たたきごぼう	9日	一夜漬け(キャベツ・人参)	大根サラダ
4月6日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	4月6日	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮	4月6日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)
1日	中華風春雨サラダ	豚汁風煮	2日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め	3日	けんちん煮	ナスの挽肉炒め
6日	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	3日	さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー	0日	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー
4月7日	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	4月7日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)	4月7日		
1日	じゃが芋の旨煮	法蓮草のナムル	2日	カレービーフン炒め	豚肉のオイスター炒め	4日		
7日	ミニ焼売	焼きそば	4日	オクラのかか和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	火		
4月8日	チャブチェ	鮭のバター醤油風味(50)	4月8日	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	4月8日		
1日	キャベツとウインナーのカレー炒め	大根の鶏そぼろあんかけ	2日	肉じゃが	ひじきとハムの酢の物	5日		
8日	豆サラダ	中華わかめ和え	日	金時煮豆	ツナのあっさり煮	水		
4月9日	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮	4月9日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	4月9日		
1日	れんこんと鶏団子のトマトあん	ホダテ入り五目煮	2日	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	6日		
9日	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とマグロフレークの和え物	6日	スパゲティイタリアン	切昆布煮	木		
4月20日	鶏肉と野菜の山賊炒め	いわしハンバーグ	4月20日	海鮮チリ炒め	親子丼	4月20日		
2日	青菜のおひたし	マーボーナス	2日	蓮根と里芋のおかか煮	菜の花の胡麻和え(2月~6月限定)	7日		
0日	大根とツナのサラダ	菜の花の和え物【2月~6月限定】	日	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ	金		
4月21日	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)	4月21日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	4月21日		
1日	さつま芋のケチャップ煮	チンゲン菜ときのこのソテー	2日	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮	8日		
2日	かぼちゃソテー	枝豆とカニカマの煮物	8日	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え	土		

