

【12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	
1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	1	カレーのみぞれ煮(45)	1	サバのトマト煮	1	牛肉のオイスター炒め
2	カレービーフン炒め	2	豚肉のオイスター炒め	2	豚じゃが	2	切干大根煮
月		月		月		月	
1	オクラのかか和え	8	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	8	豆腐の柚子あんかけ	8	ツナとキャベツの炒め物
日		日		日		日	
金		金		金		金	
1	アジの南蛮漬け(60)	1	牛しぐれ煮	1	豚肉のにんにく醤油焼き	1	サワラの甘酢あんかけ(60)
2	肉じゃが	2	カニ風味酢の物	2	大根炊き	2	里芋のそぼろ煮
月		月		月		月	
2	金時煮豆	9	法蓮草とマグロブレイクの和え物	9	小松菜の辛子和え	9	シーザーサラダ(セパレート)
日		日		日		日	
土		土		土		土	
1	鶏の唐揚げ	1	アカウオの磯辺焼き(45)	1	サケのチャンチャン焼き(60)	1	牛肉とインゲンの炒め物
2	中華うま煮炒め	2	豚肉と大根の煮物	2	じゃが芋のコンソメ煮	2	ナスのおろし煮
月		月		月		月	
3	スパゲティイタリアン	0	切昆布煮	0	きのこソテー	0	昆布の佃煮
日		日		日		日	
日		日		日		日	
1	海鮮チリ炒め	1	親子丼	1	鶏肉のチリソース炒め	1	グラタンカツ
2	蓮根と里芋のおかか煮	2	しろ菜の胡麻和え	2	野菜ソテー	2	大豆とソーセージのトマト煮込み
月		月		月		月	
4	チンゲン菜と揚げの炒り菜	1	南瓜サラダ	1	三杯酢和え	1	小松菜の柚子和え
日		日		日		日	
月		月		月		月	
1	牛肉の味噌生姜煮	1	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	1	アジの生姜煮(50)	1	韓国風焼肉炒め
2	じゃが芋の鳴門煮	2	筑前煮	2	ひじきと挽肉の炒め物	2	さつま芋の彩り煮
月		月		月		月	
5	小松菜の錦和え	2	法蓮草のしそひじき和え	2	チンゲン菜の胡麻和え	2	オクラの梅和え
日		日		日		日	
火		火		火		火	
1	黒メバルの煮付け(45)	1	中華オムレツ	1	鶏肉のすき煮	1	太刀魚のバジル焼き(45)
2	マーボー春雨	2	豚肉のカレーソテー	2	里芋の中華煮	2	豚肉とタケノコの炒め煮
月		月		月		月	
6	一夜漬け(キャベツ・人参)	3	りんごシロップ漬け	3	小松菜の磯和え	3	法蓮草のナムル
日		日		日		日	
水		水		水		水	
1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	ホッケの山賊焼き(45)	1	海鮮八宝菜	1	豚チリ鍋風
2	けんちん煮	2	ナスの挽肉炒め	2	さつま芋とレーズンの煮物	2	南瓜のそぼろ煮
月		月		月		月	
7	ポテトサラダ	4	法蓮草のバターソテー	4	枝豆のおかか和え	4	春雨とハムのソテー
日		日		日		日	
木		木		木		木	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	ジュシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ	1 鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1 ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き
2			2		2	
月			月		月	
1	鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが	2 田舎煮	親子煮	2 和風サラダ(セバレート)	さつま芋の肉じゃが風
5			2		2	
日	大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆	日 キャベツのゆかり和え	きんぴら	日 福神漬け	こんにゃくの中華和え
金			金		金	
1	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1 ミートオムレツ	サバの味噌煮	1 サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ
2			2		2	
月			月		月	
1	大根のうま煮	ミモザサラダ(セバレート)	2 カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	2 おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ
6			2		2	
日	蓮根きんぴら	福神漬け	3 春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	日 きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え
土			土		土	
1	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1 えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1 ホイコーロ	サバの照焼き(45)
2			2		2	
月			月		月	
1	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物	2 麻婆豆腐	スパゲティサラダ	2 南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮
7			2		2	
日	フキの煮物	小松菜の炒り菜	4 筍の土佐煮	じゃこピーマン	1 豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし
日			日		日	
1	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	1 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		
2			2			
月			月			
1	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	2 大豆のコンソメ煮	きのこのずき焼き煮		
8			2			
日	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	5 青菜と蒲鉾の和え物	蓮根のカレー炒め		
月			月			
1	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1 アジのスパイス焼き(50)	中華丼		
2			2			
月			月			
1	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	2 茄子のそぼろ煮	梅ごぼう		
9			2			
日	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	6 インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリーネ		
火			火			
1	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1 チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)		
2			2			
月			月			
2	だし巻き玉子	青菜のピーナッツ和え	2 肉野菜煮込み	豚汁風煮		
0			2			
日	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	7 豆サラダ	小松菜のかか和え		
水			水			
1	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1 ブリの照焼き(50)	豚肉のオイスター炒め		
2			2			
月			月			
2	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	2 豚大根	カニ風味酢の物		
1			2			
日	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ	8 梅春雨	柚子白和え		
木			木			

