

【7月】ふれ愛小町大献立表

★★ 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 | 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 | 親子丼 | 海鮮チリ炒め |
| 1日 | じゃが芋ベーコン炒め | 青菜のおひたし | 8日 | しろ菜の胡麻和え | なめこ山菜和え |
| | マーボーチヌ | ふんわり玉子のえびあんかけ | | 南瓜サラダ | 蓮根と里芋のおかが煮 |
| | しろ菜の和え物 | 大根とソナのサラダ | | | チンゲン菜と揚げの炒り菜 |
| 7月 | チキンステーキ(レモン風味) | イカカツ | 7月 | 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 | きんぴら | 9日 | 肉詰めしいたけ | コーンとソナのサラダ |
| | 姫高野の炊き合せ | さつま芋のケチャップ煮 | | 筑前煮 | じゃが芋の鳴門煮 |
| | 枝豆とカニカマの煮物 | インゲンと竹輪の和え物 | | 法蓮草のしそひじき和え | 小松菜の鰯和え |
| 7月 | サワラの塩焼き(40) | 豚肉と舞茸の生姜焼き | 7月 | 中華オムレツ | 黒メバルの煮付け(45) |
| 3日 | 一夜漬け(白菜・昆布) | 切干とベーコンの煮物 | 1日 | 青菜のしらす和え | マーボー春雨 |
| | じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め | 中華炒め | 0日 | 豚肉のカレーソテー | 海老団子の炊き合せ |
| | 豆腐の柚子あんかけ | ひじきとさつま揚げの煮物 | 1日 | 大根サラダ | 一夜漬け(キャベツ・人参) |
| 7月 | ごぼう入り鶏団子煮 | 白身魚(シルバー)のトマト煮(45) | 7月 | 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 | 大根葉とじゃこの炒り煮 | 茄子の味噌炒め | 1日 | 麩とえのきのさっと煮 | 筍きんぴら |
| | 野菜の甘酢炒め | 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め | 1日 | ナスの挽肉炒め | けんちん煮 |
| | マカロニソテー | さつま芋と切昆布の煮物 | 1日 | 法蓮草のバターソテー | ポテトサラダ |
| 7月 | カレーのみぞれ煮(45) | 鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー | 7月 | 牛肉のオイスター炒め | サバのトマト煮 |
| 5日 | 四色豆腐 | 三色炒め煮 | 1日 | 切干大根煮 | ごぼうと蓮根の甘酢和え |
| | 豚肉のオイスター炒め | カレービーフン炒め | 2日 | 煮合せ(南瓜・椎茸) | 豚じゃが |
| | チンゲン菜と干しエビの塩炒め | オクラのかか和え | 日 | ソナとキャベツの炒め物 | 春雨とハムのソテー |
| 7月 | 牛肉と法蓮草の炒め物 | アジの南蛮漬け(60) | 7月 | 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 | 冬瓜のあんかけ【6月～9月限定】 | 1日 | 野菜のピーナッツ和え | さつま揚げの味噌炒め |
| | 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) | 肉じゃが | 3日 | 里芋のそぼろ煮 | 大根炊き |
| | ソナのあっさり煮 | 金時煮豆 | 日 | シーザーサラダ(セパレート) | 小松菜の辛子和え |
| 7月 | アカウオの磯辺焼き(45) | 鶏の唐揚げ | 7月 | 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 | 小松菜ともやしのナムル | ピーマンと竹の子の炒め物 | 1日 | 法蓮草のおひたし | レンコンのじゃこ煮 |
| | 豚肉と大根の煮物 | 中華うま煮炒め | 4日 | ナスのおろし煮 | じゃが芋のコンソメ煮 |
| | 切昆布煮 | スパゲティイタリアン | 日 | 昆布の佃煮 | きのこソテー |
| 7月 | | | 土 | | |

| 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | | 昼食 | | 夕食 | |
|----|------------------------|---------------|----|------------------|------------------|----|------------------|------------------|--|----|--|
| 7月 | 焼肉メンチ | 鶏肉のチリソース炒め | 7月 | 牛肉と根菜の煮物 | アカウオの甘酢あんかけ | 7月 | 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 | | | |
| 1日 | 大豆とソーセージのトマト煮込み | しる菜の和え物 | 2日 | ゴマドレサラダ(セバレート) | 切昆布煮 | 2日 | ピビンバ法蓮草 | キャベツのレモン酢和え | | | |
| 5日 | 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] | 野菜ソテー | 2日 | 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 | 9日 | きのこのすき焼き煮 | 大豆のコンソメ煮 | | | |
| 日 | 小松菜の柚子和え | 三杯酢和え | 日 | チンゲン菜とカニカマの和え物 | マカロニサラダ | 日 | たたきごぼう | 青菜と蒲鉾の和え物 | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 7月 | 韓国風焼肉炒め | アジの生姜煮(50) | 7月 | サワラの磯辺焼き(45) | 味噌つくね | 7月 | アジのスパイス焼き(50) | 中華丼 | | | |
| 1日 | 柚子ドレサラダ(セバレート) | ツナの玉子とじ | 2日 | 法蓮草の辛子和え | 信田巻 | 3日 | 大根の生姜酢和え | 梅ごぼう | | | |
| 6日 | さつま芋の彩り煮 | ひじきと挽肉の炒め物 | 3日 | 昆布と豚肉の煮物 | 野菜の山椒風味炒め | 0日 | 茄子のそぼろ煮 | 茄子のそぼろ煮 | | | |
| 日 | チンゲン菜の胡麻和え | オクラの梅和え | 日 | たたきごぼう | 南瓜とハムのサラダ | 日 | インゲンと竹輪の和え物 | 法蓮草とハムのマリネ | | | |
| 月 | | | 月 | | | 月 | | | | | |
| 7月 | 太刀魚のバジル焼き(45) | 鶏肉のすき煮 | 7月 | 鶏肉のスパイス炒め | タラの西京焼き(45) | 7月 | チキンカツ | 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) | | | |
| 1日 | 大焼売 | フルーツみつ豆(寒天入り) | 2日 | 青菜のピーナッツ和え | だし巻き玉子 | 3日 | 冬瓜のえびあんかけ[6月~9月] | ツナマカロニサラダ | | | |
| 7日 | 豚肉とタケノコの炒め煮 | 里芋の中華煮 | 4日 | いわしつみれ炊き合せ | レンコン肉詰めフライ | 1日 | 肉野菜煮込み | 豚汁風煮 | | | |
| 日 | 法蓮草のナムル | 小松菜の磯和え | 日 | ひじきとこんにゃくの炒め煮 | えのきのおろし和え | 日 | 豆サラダ | 小松菜のかか和え | | | |
| 火 | | | 火 | | | 火 | | | | | |
| 7月 | 豚子鍋風 | 海鮮八宝菜 | 7月 | 白身魚(シルバー)のマリネ | 豆腐ハンバーグ | | | | | | |
| 1日 | 若芽としらすの酢の物 | ぜんまいと竹輪の煮物 | 2日 | キャベツの塩炒め | バンバンジーサラダ(セバレート) | | | | | | |
| 8日 | 南瓜のそぼろ煮 | さつま芋とレーズンの煮物 | 5日 | 牛肉と大根の甘辛煮 | じゃが芋としいたけの煮物 | | | | | | |
| 日 | 蓮根のカレー炒め | 枝豆のおかか和え | 日 | ワカメの青ジソサラダ | インゲンの胡麻和え | | | | | | |
| 水 | | | 水 | | | | | | | | |
| 7月 | タラのきのこあんかけ | ジューシーハンバーグ | 7月 | 豚キムチ | 鮭の塩焼き(50) | | | | | | |
| 1日 | キャベツの沢庵和え | 法蓮草と油揚げの煮物 | 2日 | フキと油揚げの炒り煮 | 青菜の彩り和え | | | | | | |
| 9日 | 鮭じゃが | 鶏肉と野菜のトマトソース煮 | 6日 | 親子煮 | 田舎煮 | | | | | | |
| 日 | 昆布豆 | 大根とカニカマの胡麻酢和え | 日 | きんぴら | キャベツのゆかり和え | | | | | | |
| 木 | | | 木 | | | | | | | | |
| 7月 | ハヤシライス | ブリの生姜煮 | 7月 | サバの味噌煮 | ミートオムレツ | | | | | | |
| 2日 | ミモザサラダ(セバレート) | 二色和え | 2日 | 五目巾着 | ごぼうと蓮根の甘酢和え | | | | | | |
| 0日 | 福神漬け | 大根のうま煮 | 7日 | 鶏肉の野菜あんかけ | カレー風味ソテー | | | | | | |
| 金 | | 蓮根きんぴら | 日 | こんにゃくの辛味炒め | 春菊のナムル | | | | | | |
| 7月 | 白身魚フライ | 豚のマヨネーズ炒め | 7月 | チキンステーキ(醤油) | えび焼売 | | | | | | |
| 2日 | さつま芋のバター炒め | 土佐酢和え | 2日 | スパゲティサラダ | 田舎なす | | | | | | |
| 1日 | 糸コンと鶏肉の煮物 | キャベツとハムの玉子炒め | 8日 | 海鮮しんじょの炊き合せ | 麻婆豆腐 | | | | | | |
| 日 | 小松菜の炒り菜 | フキの煮物 | 日 | じゃこピーマン | 筍の土佐煮 | | | | | | |
| 土 | | | 土 | | | | | | | | |

