

【10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	
10月1日	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	10月8日	えび焼売	チキンステーキ(醤油)		
	土佐酢和え	さつま芋のバター炒め		田舎なす	スパゲティサラダ		
	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物		麻婆豆腐	海鮮しんじょの炊き合せ		
	フキの煮物	小松菜の炒り菜		筍の土佐煮	じゃこピーマン		
10月10日	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	10月9日	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		
	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)		キャベツのレモン酢和え	ビビンバ法蓮草		
10月2日	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		大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮		
	マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物		青菜と蒲鉾の和え物	たたきごぼう		
10月3日	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	10月10日	中華丼	アジのスパイス焼き(50)		
	信田巻	法蓮草の辛子和え		法蓮草とハムのマリネ	大根の生姜酢和え		
	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物		梅ごぼう	茄子のそぼろ煮		
	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう			インゲンと竹輪の和え物		
10月4日	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	10月11日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ		
	だし巻き玉子	青菜のピーナッツ和え		ツナマカロニサラダ	大根のえびあんかけ		
	里芋の中華煮	いわしつみれ炊き合せ		豚汁風煮	肉野菜煮込み		
	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮		小松菜のかか和え	豆サラダ		
10月5日	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	10月12日	豚肉のオイスター炒め	ブリの照焼(50)		
	パンパンジーサラダ(セバレート)	キャベツの塩炒め		ガニ風味酢の物	ひじき煮		
	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮		黒豆がんと	豚大根		
	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ		法蓮草の菜種和え	梅春雨		
10月6日	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	10月13日	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー		
	青菜の彩り和え	フキと油揚げの炒り煮		ブレンオムレツ	和風サラダ(セバレート)		
	田舎煮	親子煮		さつま芋の肉じゃが風			
	炒り豆腐	きんぴら		こんにゃくの中華和え	福神漬け		
10月7日	ミートオムレツ	サバの味噌煮	10月14日	煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)		
	ごぼうと蓮根の甘酢和え	五目巾着		野菜の三杯酢	黒酢入り春雨サラダ		
	カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ		ハムと玉葱の玉子とじ	おふくろ煮		
	春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め		白菜の辛子柚子和え	きのこのおひたし		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食										
10月15日	サバの照焼き(45)	ホイコーロ	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)	10月15日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	あらびき肉団子	10月15日	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	春菊のおひたし	20月22日	焼き豆腐の煮奴	麩とえのきのさつと煮	10月22日	小松菜の炒り菜	白菜のレモン酢和え				
	野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物	20月22日	ホダテ入り五目煮	さつまいものそぼろ煮	10月29日	いり鶏	20月29日	ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ	20月29日	小松菜の柚子和え	和風スパゲティ	10月29日	筍の土佐煮	大根のカニあんかけ				
10月16日	肉団子のきのこあんかけ	アカウオの生姜煮(45)	10月16日	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮	10月16日	栗かぼちゃコロッケ	10月16日	さつまいもサラダ	フキのかか煮	20月22日	大焼売	一夜漬(キャベツ・人参)	10月22日	野菜の三杯酢	ポテトサラダ				
	和風ポトフ	鶏ごぼう	20月23日	鶏じゃが	茄子の味噌炒め	10月30日	豚肉の炒め煮	20月30日	青菜の磯辺和え	柚子白和え	20月23日	法蓮草の胡麻和え	こんにゃくきんぴら	10月30日	マーボー竹輪	チンゲン菜と干しエビの塩炒め				
10月17日	アジの胡麻風味噌焼き	ポークチャップ	10月17日	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)	10月17日	太刀魚の幽庵焼き(45)	10月17日	レンコンの梅和え	なめこ山菜和え	20月22日	小松菜の煮浸し	しろ菜のおひたし	10月22日	オクラの胡麻和え	大根の友禅和え				
	白菜とミンチの中華炒め	野菜つみれ炊き合せ	20月24日	糸コンの五目炒め	筑前煮	10月31日	肉豆腐	20月31日	ひじきサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物	20月24日	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セパレート)	10月31日	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し				
10月18日	牛しぐれ煮	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	10月18日	アジの塩焼き(45)	牛井	10月18日		10月18日	コーンとツナのサラダ	ビビンバソテー	20月22日	白菜のかか和え	チンゲン菜の炒り菜	10月22日	豆腐と野菜の含め煮	肉じゃが	20月22日	麩と豚肉のチャンプルー		
	小松菜のおひたし	うぐいす豆	20月25日	南瓜サラダ	紅生姜	10月25日		10月25日	黒メバルの生姜煮(45)	塩ダレメンチ	10月25日	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬(60)	10月25日	焼きそば	しろ菜のかか和え	20月22日	切昆布と竹の子の煮物	スパゲティイタリアン	
									10月29日	ふんわり玉子のえびあんかけ	ほっこり煮合せ	20月26日	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー	10月29日	チンゲン菜の辛子和え	豆腐の柚子あんかけ	20月26日	からし菜のゴマ炒め	チンゲン菜のツナ和え
									10月30日	豚肉とタケノコの炒め煮	サワラのバター醤油焼き(45)	10月30日	サンマのしぐれ煮	豚肉の生姜焼き	10月30日			20月22日	京合せ	レンコンのじゃこ煮
									10月31日	梅酢和え	大豆のトマト煮	20月27日	けんちん煮	鶏肉と里芋のカレー煮	10月31日	じゃが芋の旨煮	マーボナス	20月27日	春雨とハムのソテー	中華ドレサラダ(セパレート)
									10月31日	もやしと小松菜のナムル	法蓮草のピーナッツ和え	20月28日			10月31日			20月28日		
									10月31日			20月28日			10月31日			20月28日		
10月21日	ハヤシオムレツ	鶏肉の味噌炒め	10月21日	すき焼き風煮	サワラの照焼	10月21日		10月21日	大豆大根	ひじきとさつまいもの煮物	20月22日	インゲンと竹輪の和え物	バジルポテト	10月21日	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんも)	20月22日	野菜の甘酢炒め	豆腐の肉そぼろあんかけ	
	ぎやら露風	フルーツポンチ	20月28日	ごぼうとベーコンのソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物	10月28日		10月28日			20月28日			10月28日			20月28日			

