

# 【1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月1日	すき焼き風煮 大根なます 盛り合せ(チキンロール・伊達巻き・アキ) 黒豆	1月1日	ハヤシオムレツ 大豆大根 野菜のバジル炒め ぎょうろ風	1月8日	サワラの照焼 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	1月8日	鶏肉の味噌炒め インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー
1月2日	太刀魚のスパイス焼き(45) 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	1月2日	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え	1月9日	あらびき肉団子 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ	1月9日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 小松菜の炒り菜 いり鶏 マーボー竹輪
1月3日	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め こんにゃくきんぴら	1月3日	ホッケの照焼き(45) 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	1月10日	サバのカレー煮(50) ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め	1月10日	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 筍の土佐煮
1月4日	タラのおろし煮(45) しる菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ	1月4日	グリルハンバーグ 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	1月11日	豚肉のにんにく味噌焼き 春菊のおろし和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	1月11日	太刀魚の幽庵焼き(45) オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー
1月5日	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	1月5日	アジの塩焼き(45) 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	1月12日	イタリアンオムレツ 法蓮草の磯辺和え 彩りしんじょの炊き合せ(カニ)[1月~3月] 白菜とさつま揚げの炒り菜	1月12日	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 豆腐の和風煮
1月6日	サケの南蛮漬け(60) スパゲティイタリアン 野菜ソテー 大根の友禅和え	1月6日	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 からし菜のゴマ炒め	1月13日	チキンステーキ(塩) ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しる菜の胡麻和え	1月13日	アカウオの煮付 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ
1月7日	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ	1月7日	まぐろハンバーグ 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	1月14日	鮭大根(60) 四色豆腐 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	1月14日	照焼つくね サウザンサラダ 豚肉入り五目きんぴら 二色和え

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	チキンカレー		かに焼売	1月	カレイの生姜煮		Grillチキン	1月	豚肉とえのきのトマトソース炒め		えびカツ
1月	シーザーサラダ		だし巻き玉子	2月	じゃが芋マーボー炒め		ナスのトマトソース	2月	中華風春雨サラダ		黒豆
5日	福神漬け		さつま芋の煮しめ	2日	昆布と豚肉の煮物		野菜の山椒風味炒め	9日	がんとのみぞれ煮		豚汁風煮
土			小松菜のナムル	日	法蓮草のピーナッツ和え		ごぼうサラダ	日	春菊のおひたし		さつま芋のバター炒め
1月	グラタンカツ		豚肉の中華風炒め	1月	他人井		サバの野菜入り甘酢煮(60)	1月	アジの梅煮(50)		チキンオムレツ
1月	竹の子と人参のおかか煮		白菜の生姜和え	2月	きのこのおひたし		ツナとキャベツの炒め物	3月	小松菜の煮浸し		法蓮草のナムル
6日	麻婆豆腐		鮭じゃがバター	3日			さつま芋の肉じゃが風	0日	じゃが芋の旨煮		おでん風煮物
日	ごま南瓜		きくらげ酢の物	日	つぼ漬け		フキの青煮	日	ミニ焼売		焼きそば
1月	鶏肉のチリソース炒め		白身魚(メル)のバジル焼き(45)	1月	アカウオの照焼き(45)		鶏のチャンチャン焼き	1月	チャプチェ		鮭のバター醤油風味(50)
1月	さつま芋のレモン煮		大根サラダ	2月	レンコンのじゃこ煮		若芽の生姜酢和え	3月	チンゲン菜とカニカマの和え物		大根のあんかけ
7日	ビーフン炒め		ひじきと挽肉の炒め物	4日	牛肉と大根の甘辛煮		ふわふわ豆腐あんかけ	1日	キャベツとウインナーのカレー炒め		三色つみれの炊き合わせ
月	じゃこピーマン		フルーツポンチ	日	白菜の和え物		法蓮草のバターソーテー	日	豆サラダ		中華わかめ和え
1月	サワラの利休煮(45)		肉団子の酢豚風	1月	豚すき		タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)				
1月	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]		インゲンのかか和え	2月	ジャンボ餃子		筍きんぴら				
8日	親子煮		煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	5日	じゃが芋としいたけの煮物		鶏ミンチとフキの炒め煮				
火	うずら豆		昆布の佃煮	日	もやしと小松菜のナムル		コーンとツナのサラダ				
1月	ポークビーンズ		ホッケの幽庵焼き(45)	1月	カニ玉あんかけ		鶏団子の豆乳煮				
1月	蓮根きんぴら		ニラ玉あんかけ	2月	オグラの胡麻和え		ぜんまいと竹輪の煮物				
9日	かぼちゃとベーコンの煮物		がんともの含め煮	6日	五目巾着の炊き合せ		野菜のカレー炒め				
水	オグラの梅和え		しろ菜の和え物	日	フルーツみつ豆		法蓮草のおひたし				
1月	白身魚(シルバー)のマリネ(60)		和風おろしハンバーグ	1月	冷しゃぶ風		白身魚(ホキ)のもちみ焼き(45)				
2月	法蓮草とハムのクリーム煮		小松菜の柚子和え	2月	キャベツのピリ辛漬け		鶏大豆				
0日	茄子のそぼろ煮		北海煮	7日	野菜のクリーム煮		豆腐しんじょの炊き合せ				
木	ひじきサラダ		ピーマンと竹の子の炒め物	日	ひじきの梅和え		柚子大根				
1月	ハムカツ		八宝菜	1月	サワラの幽庵焼き(45)		ハンバーグデミグラスソース				
2月	青菜の磯辺和え		からし菜のゴマ炒め	2月	若芽としらすの酢の物		豆腐のあんかけ				
1日	枝豆腐の炊き合せ		チーズオムレツ	8日	茄子と厚揚げの照り炒め		田舎煮				
金	里芋の煮物		大根なます	日	ミモザサラダ		小松菜の磯和え				

