

【12月】小町(大)献立

★★ 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	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	三色炒め煮	2	四色豆腐	2	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2	切干大根煮
月	カレービーフン炒め	月	豚肉のオイスター炒め	8	豚じゃが	8	煮合せ(南瓜・椎茸)
1	オクラのかか和え	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	豆腐の柚子あんかけ	日	ツナとキャベツの炒め物
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	大根のあんかけ	2	カニ風味酢の物	2	さつま揚げの味噌炒め	2	野菜のピーナッツ和え
月	肉じゃが	月	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)	9	大根炊き	9	里芋のそぼろ煮
2	金時煮豆	日	法蓮草とマグロブークの和え物	日	小松菜の辛子和え	日	シーザーサラダ(セパレート)
日		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	ピーマンと竹の子の炒め物	2	小松菜ともやしのナムル	2	レンコンのじゃこ煮	2	法蓮草のおひたし
月	中華うま煮炒め	月	豚肉と大根の煮物	0	じゃが芋のコンソメ煮	0	ナスのおろし煮
3	スパゲティイタリアン	日	切昆布煮	日	きのこソテー	日	昆布の佃煮
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	なめこ山菜和え	2	しろ菜の胡麻和え	2	しろ菜の和え物	2	大豆とソーセージのトマト煮込み
月	蓮根と里芋のおかか煮	月	チンゲン菜と揚げの炒り菜	1	野菜ソテー	1	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)
4	チンゲン菜と揚げの炒り菜	日	南瓜サラダ	日	三杯酢和え	日	小松菜の柚子和え
日		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	コーンとツナのサラダ	2	肉詰めしいたけ	2	ツナの玉子とじ	2	柚子ドレサラダ(セパレート)
月	じゃが芋の鳴門煮	月	筑前煮	1	ひじきと挽肉の炒め物	1	さつま芋の彩り煮
5	小松菜の錦和え	日	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		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	青菜のしらす和え	2	フルーツみつ豆(寒天入り)	2	大焼売
月	豆乳入りがんも	月	豚肉のカレーソテー	1	里芋の中華煮	1	豚肉とタケノコの炒め煮
6	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	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		水		日		日	
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	大根なます	2	麩とえのきのさっと煮	2	ぜんまいと竹輪の煮物	2	ニラ玉あんかけ
月	けんちん煮	月	ナスの挽肉炒め	1	さつま芋とレーズンの煮物	1	南瓜のそぼろ煮
7	ポテトサラダ	日	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		木		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)	1 豚キムチ	1 ビーフカレー	1 ホッケの磯辺焼き
2			2		2	2
月			月		月	月
1	法蓮草と油揚げの煮物	キャベツの沢庵和え	2 青菜の彩り和え	2 フキと油揚げの炒り煮	2 和風サラダ(セバレート)	2 プレーンオムレツ
5	鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが	2 田舎煮	2 親子煮	2	2 さつま芋の肉じゃが風
日	大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆	日	日	日	日
金			金		金	
1	ブリの生姜煮	ハヤシライス	1 ミートオムレツ	1 サバの味噌煮	1 サワラの西京焼(45)	1 煮込みハンバーグ
2			2		2	2
月			月		月	月
1	二色和え	ミモザサラダ(セバレート)	2 ごぼうと蓮根の甘酢和え	2 五目巾着	2 黒酢入り春雨サラダ	2 野菜の三杯酢
6	大根のうま煮		3 カレー風味ソテー	3 鶏肉の野菜あんかけ	3 おふくろ煮	3 ハムと玉葱の玉子とじ
日	蓮根きんぴら	福神漬け	日	日	日	日
土			土		土	
1	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ	1 えび焼売	1 チキンステーキ(醤油)	1 ホイコーロ	1 サバの照焼き(45)
2			2		2	2
月			月		月	月
1	土佐酢和え	さつま芋のバター炒め	2 田舎なす	2 スパゲティサラダ	2 春菊のおひたし	2 豚ミンチとキャベツのカレーソテー
7	キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物	4 麻婆豆腐	4 海鮮しんじょの炊き合せ	3 南瓜とじゃこの煮物	3 野菜のクリーム煮
日	フキの煮物	小松菜の炒り菜	日	日	日	日
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	1 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	1	1
2			2		2	2
月			月		月	月
1	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セバレート)	2 キャベツのレモン酢和え	2 ビビンバ法蓮草		
8	豚肉入り五目きんぴら	里芋ときこのバターコンソメ炒め	2 大豆のコンソメ煮	2 きのこのすき焼き煮		
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	5 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)	1 中華丼		
2			2			
月			月			
1	信田巻き	法蓮草の辛子和え	2 大根の生姜酢和え	2 にら饅頭		
9	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	2		
日	南瓜とハムのサラダ	たたきごぼう	日	日		
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	1 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 大根のえびあんかけ	2 ツナマカロニサラダ		
2	レンコン肉詰めフライ	いわしつみれ炊き合せ	7 肉野菜煮込み	7 豚汁風煮		
日	えのきのおろし和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	日	日		
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)	1 豚肉のオイスター炒め		
2			2			
月			月			
2	パンパンジーサラダ(セバレート)	キャベツの塩炒め	2 ひじき煮	2 カニ風味酢の物		
1	じゃが芋としいたけの煮物	牛肉と大根の甘辛煮	8 豚大根	8 黒豆がんも		
日	インゲンの胡麻和え	ワカメの青ジソサラダ	日	日		
木			木			

