

# 【10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	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	10月8日	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね		
10月2日	柚子ドレサラダ(セバレート)	京合せ	10月9日	法蓮草の辛子和え	信田巻き		
10月3日	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物	10月10日	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め		
10月4日	オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え	10月11日	たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ		
10月5日			10月12日				
10月6日	太刀魚のバジル焼(45)	鶏肉のすき煮	10月13日	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	タラの西京焼き(45)		
10月7日	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	10月14日	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子		
10月8日	豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮	10月15日	いわしつみれ炊き合せ	レンコン肉詰めフライ		
10月9日	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え	10月16日	ひじきとこんにゃくの炒め煮	チンゲン菜のソナ和え		
10月10日			10月17日				
10月11日	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜	10月18日	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ		
10月12日	ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物	10月19日	キャベツの塩炒め	パンパンジーサラダ(セバレート)		
10月13日	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物	10月20日	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物		
10月14日	春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え	10月21日	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え		
10月15日			10月22日				
10月16日	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ	10月23日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)		
10月17日	キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物	10月24日	切干とベーコンの煮物	青菜の彩り和え		
10月18日	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮	10月25日	親子煮	田舎煮		
10月19日	切昆布煮	白花豆煮	10月26日	きんぴら	うずら豆		
10月20日			10月27日				
10月21日	ハヤシライス	ブリの生姜煮	10月28日	サバの味噌煮	ミートオムレツ		
10月22日	ミモザサラダ(セバレート)	二色和え	10月29日	五目巾着	野菜の三杯酢		
10月23日	福神漬け	大根のうま煮	10月30日	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー		
10月24日		蓮根きんぴら	10月31日	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル		
10月25日			11月1日				
10月26日	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め	11月2日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売		
10月27日	さつま芋のバター炒め	小松菜の炒り菜	11月3日	田舎なす	スパゲティサラダ		
10月28日	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め	11月4日	海鮮しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐		
10月29日	土佐酢和え	フキの煮物	11月5日	大根きんぴら	筍の土佐煮		
10月30日			11月6日				
10月31日	牛肉と根菜の煮物	アカウオの煮付け(45)	11月7日	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		
11月1日	ゴマドレサラダ(セバレート)	昆布豆	11月8日	小松菜の胡麻和え	キャベツのレモン酢和え		
11月2日	里芋ときこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら	11月9日	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮		
11月3日	白菜のクリーム煮	マカロニサラダ	11月10日	南瓜とベーコンの煮物	青菜と蒲鉾の和え物		
11月4日			11月11日				
11月5日			11月12日				
11月6日			11月13日				
11月7日			11月14日				
11月8日			11月15日				
11月9日			11月16日				
11月10日			11月17日				
11月11日			11月18日				
11月12日			11月19日				
11月13日			11月20日				
11月14日			11月21日				
11月15日			11月22日				
11月16日			11月23日				
11月17日			11月24日				
11月18日			11月25日				
11月19日			11月26日				
11月20日			11月27日				
11月21日			11月28日				
11月22日			11月29日				
11月23日			11月30日				
11月24日			12月1日				
11月25日			12月2日				
11月26日			12月3日				
11月27日			12月4日				
11月28日			12月5日				
11月29日			12月6日				
11月30日			12月7日				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
10月15日	中華丼	アジのスパイス焼き(50)	アジの胡麻風味噌焼き	ポークチャップ	グリルハンバーグ	タラのおろし煮(45)
	プレーンオムレツ	大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮	レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め	なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ	小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め	しろ菜のおひたし 筑前煮
	法蓮草とハムのマリーネ	インゲンと竹輪の和え物	ひじきサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきの梅和え	柚子ドレサラダ(セパレート)
10月16日	自身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ	牛しぐれ煮	自身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)	アジの塩焼き(45)	チキンカレー
	ツナマカロニサラダ	大根のえびあんかけ	えのきのおろし和え	ビビンバソテー	一夜漬け(白菜・昆布)	シーザーサラダ(セパレート)
	豚汁風煮	肉野菜煮込み	豆腐と野菜の含め煮	肉じゃが	麩と豚肉のチャンプルー	
	小松菜のかか和え	ごぼうサラダ	小松菜のおひたし	うぐいす豆	南瓜サラダ	福神漬け
10月17日	ホイコーロー	ブリの照焼き(50)	黒メバルの生姜煮(45)	塩ダレメンチ	ロールキャベツの炊き合せ	サケの南蛮漬け(60)
	カニ風味酢の物	ひじき煮	焼きそば	法蓮草のピーナッツ和え	切昆布と竹の子の煮物	三角いなり
	黒豆がんと	豚大根	ふんわり玉子のえびあんかけ	ほっこり煮合せ	ごぼうと竹輪の柳川風	野菜ソテー
	柚子白和え	マーボー春雨	チンゲン菜の辛子和え	コールスローサラダ	れんこんの生姜炒め	チンゲン菜のツナ和え
10月18日	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー	豚肉とタケノコの炒め煮	サワラのバター醤油焼き(45)		
	ニラ玉	和風サラダ(セパレート)	梅酢和え	豆腐の柚子あんかけ		
	おふくろ煮	さくら漬け	じゃが芋の旨煮	マーボーナス		
	こんにゃくの中華和え		もやしと小松菜のナムル	しろ菜のかか和え		
10月19日	肉団子のきのこあんかけ	サワラの西京焼(45)	ハヤシオムレツ	鶏肉の味噌炒め		
	チリ豆腐	黒酢入り春雨サラダ	大豆大根	ひじきとさつま揚げの煮物		
	ハムと玉葱の玉子とじ	さつま芋の肉じゃが風	野菜のバジル炒め	煮合せ(里芋・がんと)		
	白菜の辛子柚子和え	きのこのおひたし	フルーツポンチ	ぎやら露風		
10月20日	サバの照焼き(45)	豚肉のオイスター炒め	青椒肉絲	太刀魚のスパイス焼き(45)		
	豚ミンチとキャベツのカレーソテー	青菜の磯辺和え	焼き豆腐の煮奴	麩とえのきのさっと煮		
	野菜のクリーム煮	南瓜とじゃこの煮物	ホタテ入り五目煮	さつま芋のそぼろ煮		
	ごぼうのごまよごし	豆腐のかに風あんかけ	小松菜の柚子和え	和風スパゲティー		
10月21日	煮込みハンバーグ	アカウオの生姜煮(45)	ホッケの照焼き(45)	チキン南蛮		
	さつま芋サラダ	フギのかか煮	大焼売	一夜漬け(キャベツ・人参)		
	和風ポトフ	鶏ごぼう	鶏じゃが	茄子の味噌炒め		
	春菊のおひたし	法蓮草の菜種和え	法蓮草の胡麻和え	こんにゃくきんぴら		

