

【12月】普通食献立表

★★ 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
1	豚肉の生姜焼き	アカウオの西京焼き(45)	1 鮭大根(60)	照焼つくね
2	レンコンのじゃこ煮	枝豆のおかか和え	2	きのこソテー
月	さつま芋の煮しめ	京合せ	月	竹の子と人参のおかか煮
1	中華ドレサラダ(セパレート)	げんちん煮	8	じゃが芋のナポリタン風
日		春雨とハムのソテー	日	青菜のおひたし
金			金	
1	サワラの照焼	すき焼き風煮	1 牛井	かに焼売
2	花人参	インゲンと竹輪の和え物	2	人参煮(銀杏)
月	パジルポト	野菜の甘酢炒め	月	チンゲン菜の炒り菜
2	豆腐の肉そぼろあんかけ	ごぼうとベーコンのソテー	9	鶏肉と里芋のカレー煮
日	法蓮草とマグロフレークの和え物		日	紅生姜
土			土	
1	あらびき肉団子	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	1 帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め
2	フキの煮物	金時煮豆	2	法蓮草の柚子醤油和え
月	白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜	月	マカロニトマトソテー
3	中華うま煮炒め	いり鶏	1	麻婆豆腐
日	大根のカニあんかけ	筍の土佐煮	0	ごま南瓜
日			日	
1	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ	1 鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のパジル焼き(45)
2	人参マリネ	インゲン	2	味きゅうり
月	ポテトサラダ	野菜の三杯酢	月	さつま芋のレモン煮
4	高野の炊き合せ	豚肉の炒め煮	1	ピーマン炒め
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪	日	じゃこピーマン
月			月	
1	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)	1 サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風
2	大根の友禅和え	しば漬け	2	青菜の彩り和え
月	さつま芋の彩り煮	オクラの胡麻和え	1	季節のしゅまい(南瓜)[10~2月限定]
5	小松菜と揚げの煮浸し	肉豆腐	2	親子煮
日		かぼちゃソテー	日	うずら豆
火			火	
1	イタリアンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮	1 ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)
2	ピーマンソテー	じゃが芋のコンソメ煮	2	さくら漬け
月	法蓮草の磯辺和え	野菜炒め	月	蓮根きんぴら
6	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)	春菊のおかか和え	1	かぼちゃとベーコンの煮物
日	白菜とさつま揚げの炒り菜		3	オクラの梅和え
水			水	
1	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付け	1 白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ
2	バターコーン	アスパラソテー	2	南瓜サラダ
月	ナスとピーマンの味噌炒め	青菜と蒲鉾の和え物	月	法蓮草とハムのクリーム煮
7	枝豆がんと	酢豚風炒め	1	小松菜の柚子和え
日	しろ菜の胡麻和え	さつま芋サラダ	4	茄子のそぼろ煮
木			日	ひじきサラダ
			木	

昼食		夕食		昼食		夕食		
1	ハムカツ	八宝菜	1	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)
2	ベジタブルソテー		2	法蓮草の辛子和え	人参マリネ	2	切干とベーコンの煮物	青菜のピーナッツ和え
月	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	月	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	月	中華炒め	一夜漬け(白菜・昆布)
1	枝豆腐の炊き合せ	チーズオムレツ	2	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	2	ひじきとさつま揚げの煮物	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
5	里芋の煮物	大根なます	2	ミモザサラダ(セパレート)	小松菜の磯和え	9		たたきごぼう
日			日			日		
金			金			金		
1	カレイの生姜煮	グリルチキン	1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	1	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮
2	インゲンソテー	スパソテー	2	中華風春雨サラダ	チンゲン菜のソテー	2	ベジタブルサラダ	インゲン
月	じゃが芋マーボー炒め	ナスのトマトソース	2	がんとみぞれ煮	黒豆	月	茄子の味噌炒め	大根葉とじゃこの炒り煮
1	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	3	春菊のおひたし	豚汁風煮	3	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め
6	法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	日		さつま芋のバター炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー
日			日			日		
土			土			土		
1	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)
2	きのこのおひたし	海老いなり	2	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー	2	三色炒め煮	花人参
月		さつま芋の肉じゃが風	2	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル	月	カレービーフン炒め	四色豆腐
1	つぼ漬け	フキの青煮	4	じゃが芋の旨煮	おでん風煮物	3	白菜の煮浸し	豚肉のオイスター炒め
7			日	ミニ焼売	焼きそば	1		チンゲン菜と干しエビの塩炒め
日			日			日		
日			日			日		
1	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1	チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)			
2	グリーンアスパラ	若芽の生姜酢和え	2	チンゲン菜とカニカマの和え物	梅ごぼう			
月	レンコンのじゃこ煮	ふわふわ豆腐あんかけ	2	キャベツとウインナーのカレー炒め	大根の鶏そぼろあんかけ			
1	牛肉と大根の甘辛煮	法蓮草のバターソテー	5	豆サラダ	三色つみれの炊き合わせ			
8	白菜の和え物		日		中華わかめ和え			
日			日					
月			月					
1	豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮			
2	ジャンボ餃子	筍きんぴら	2	白菜の生姜和え	マッシュサラダ			
月	鮭じゃがバター	鶏ミンチとフキの炒め煮	2	三角いなり	ホタテ入り五目煮			
1	もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ	6	れんこんと鶏団子のトマトあん	法蓮草とマグロフレークの和え物			
9			日	インゲンと竹輪の和え物				
日			日					
火			火					
1	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	1	鶏肉と野菜の山賊炒め	いわしハンバーグ			
2	オクラの胡麻和え	南瓜煮	2	青菜のおひたし	味きゅうり			
月	五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	2	ふんわり玉子のえびあんかけ	じゃが芋ベーコン炒め			
2	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	7	大根とツナのサラダ	マーボーナス			
0			日		しろ菜の和え物			
日			日					
水			水					
1	冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	1	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)			
2	キャベツのピリ辛漬け	ヤングコーンソテー	2	ほうれん草の錦和え	シト一人参			
月	野菜のクリーム煮	鶏大豆	2	きんぴら	チンゲン菜ときのこのソテー			
2	ひじきの梅和え	海鮮しんじょの炊き合せ	2	さつま芋のケチャップ煮	姫高野の炊き合せ			
1		柚子大根	8	かぼちゃソテー	枝豆とカニカマの煮物			
日			日					
木			木					

