

【4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
4月1日	鶏肉のスパイス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 ビンゴ肉詰めフライ えのきのおろし和え	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花きつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え
4月2日	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青シノサラダ	豆腐ハンバーグ 竹の子と人参のおかか煮 パンパンジーサラダ(セパレート) じゃが芋としいたけの煮物 インゲンの胡麻和え	ブりの照焼(50) 菜の花の和え物[2月~6月限定] ひじき煮 豚大根 梅春雨	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんと 柚子白和え
4月3日	豚キムチ フキと油揚げの炒り煮 親子煮 きんぴら	鮭の塩焼き(50) バターコーン 青菜の彩り和え 田舎煮 キャベツのゆかり和え	ビーフカレー 和風サラダ(セパレート) 福神漬け	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ プレーンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え
4月4日	サバの味噌煮 チンゲン菜のおひたし 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え カレー風味ソテー 春菊のナムル	サワラの西京焼(45) もろ豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ おふくろ煮 きのこのおひたし	煮込みハンバーグ 野菜の三杯酢 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え
4月5日	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 海鮮しんじょの炊き合せ じゃこピーマン	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮浸し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよごし
4月6日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ びびんば法蓮草 きのこのすき焼き煮 蓮根のカレー炒め	豚肉としめじの味噌生姜炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 法蓮草の菜種和え	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え
4月7日	アジのスパイス焼き(50) ベジダブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	中華丼 にら饅頭 法蓮草とハムのマリーネ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンゴンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ピーマンソテー	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮	4月2日	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート)	4月2日	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え
5日	肉じゃが うぐいす豆	豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	日	福神漬け	日	彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] 白菜とさつま揚げの炒り菜
4月1日	塩ダレメンチ コールスローサラダ 菜の花のかか和え[2月~6月限定] ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	4月2日	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	4月3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 れんこんの生姜炒め
4月7日	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナッツ和え	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	4月2日	豚肉の生姜焼き レンゴンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	4月3日	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え
4月8日	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) きゃら落風	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め フルーツポンチ	4月2日	サンマのしぐれ煮 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	4月3日	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え
4月9日	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそばろ煮 和風スパゲティ	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホダテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	4月2日	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そばろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	4月3日	すき焼き風煮 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
4月2日	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	4月2日	あらびき肉団子 フキの煮物 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	4月3日	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 マーボー竹輪
4月2日	タラのおろし煮(45) 味もやし 菜の花のおひたし[2月~6月限定] 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	4月2日	豚肉のんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	4月3日	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー

