

【7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
7月1日	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	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	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	サバのカレー煮(50) 人参マリネ 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
7月2日	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 系コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かばちゃんテー	豚肉のにんにく味噌焼き 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
7月3日	アジの塩焼き(45) 四色豆腐 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け	7月10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 春菊のおかか和え	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りしじょうの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] 白菜とさつま揚げの炒り菜
7月4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	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	7月11日 アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	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
7月5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	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	7月12日 照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セパレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし
7月6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	サワラの照焼 花人参 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	7月13日 かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜
7月7日	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 筍の土佐煮	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 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	7月14日 豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター ぎくらげ酢の物	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
7月	自身魚(メル)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)	7月	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ
1月	梅ごぼう		2月	グリーンアスパラ	2月	味きゅうり	
5日	大根サラダ(セバレート)	さつま芋のレモン煮	2月	若芽の生姜酢和え	2月	大根の鶏そぼろあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物
日	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2日	ふわふわ豆腐あんかけ	9日	三色つみれの炊き合わせ	キャベツとウィンナーのカレー炒め
日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	日	法蓮草のバターソテー	日	中華わかめ和え	豆サラダ
7月	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	7月	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	7月	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)
1月	インゲンのかか和え	青菜の彩り和え	2月	筍きんぴら	3月	マッシュサラダ	白菜の生姜和え
6日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	季節のしょうまい(枝豆)[7~9月限定]	3日	鶏ミンチとフキの炒め煮	0日	ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん
日	昆布の佃煮	親子煮	日	コーンとツナのサラダ	日	法蓮草とマグロフレークの和え物	かぼちゃソテー
7月	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	7月	鶏団子の豆乳煮	7月	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め
1月	さくら漬け		2月	南瓜煮	3月	じゃが芋のベーコン炒め	青菜のおひたし
7日	ニラ玉あんかけ	蓮根きんぴら	4日	野菜のカレー炒め	1日	マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ
日	がんもの含め煮	かぼちゃとベーコンの煮物	日	法蓮草のおひたし	日	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ
火	白菜の和え物	オクラの梅和え	火		火		
7月	和風おろしハンバーグ	自身魚(シルバー)のマリネ(60)	7月	自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)			
1月	南瓜サラダ		月	ヤングコーンソテー			
8日	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮	2月	鶏大豆			
日	北海煮	茄子のそぼろ煮	5日	海鮮しんじょの炊き合せ			
水	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	日	柚子大根			
7月	八宝菜	ハムカツ	7月	ハンバーグデミグラスソース			
1月	からし菜のゴマ炒め	ベントブルソテー	月	人参マリネ			
9日	チーズオムレツ	青菜の磯辺和え	2月	豆腐のあんかけ			
日	大根なます	枝豆腐の炊き合せ	6日	田舎煮			
木		里芋の煮物	日	小松菜の磯和え			
7月	グリルチキン	カレイの生姜煮	7月	えびカツ			
1月	スパソテー	インゲンソテー	月	チンゲン菜のソテー			
2日	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め	2月	黒豆			
0日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	7日	豚汁風煮			
日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	日	さつま芋のバター炒め			
金			金				
7月	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	7月	チキンオムレツ			
1月	海老いなり	きのこのおひたし	月	そら豆ソテー			
2日	さつま芋の肉じゃが風		2月	法蓮草のナムル			
日	フキの青煮	つぼ漬け	8日	おでん風煮物			
土			日	焼きそば			
土			土				

