

【1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月1日	ブリの照焼き(50) 大根なます 小松菜の柚子和え 盛合せ(チキンロール・伊達巻・フキ)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら げんちん煮 ポテトサラダ	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え
1月2日	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆	ジューシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ナスの浸し
1月3日	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え	ハヤシライス ミモザサラダ りんごシロップ漬け	豚肉のにんにく醤油焼き きくらげの酢の物 鮭じゃが煮 シーザーサラダ	ブリの生姜煮 かぼちゃソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら
1月4日	牛肉とインゲンの炒め物 ごま白和え カレービーフン炒め 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	自身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物
1月5日	焼肉メンチ アスパラソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りんじょの炊き合せ(かに)【1月～3月】 麩とえのきのさっと煮	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ 里芋ときのこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ
1月6日	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 れんこんのごま和え	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ
1月7日	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	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 里芋の中華煮 えのきのおろし和え

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1月1日	自身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	サンマの山賊焼き	豚肉のオイスター炒め	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)
1月5日	キャベツの塩炒め	マカロニトマトソテー	しる菜の和え物		コールスローサラダ	きのこソテー
1月8日	牛肉と大根の甘辛煮	パンパンジーサラダ	ひじき煮	カニ風味酢の物	しる菜のかか和え	焼きそば
1月11日	ワカメの青ジソサラダ	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根	黒豆がんと	ほっこり煮合せ	ふんわり玉子のえびあんかけ
1月14日		インゲンの胡麻和え	梅春雨	法蓮草の菜種和え	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え
1月17日						
1月20日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮
1月23日	フキと油揚げの炒り煮	バターコーン	和風サラダ	ごぼうサラダ	キャベツの塩炒め	
1月26日	親子煮	青菜の彩り和え	3日福神漬け	ブレンオムレツ	大豆のトマト煮	梅酢和え
1月29日	きんぴら	田舎煮		さつま芋の肉じゃが風	マーボーナス	じゃが芋の旨煮
1月31日		炒り豆腐		こんにゃくの中華和え	法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル
1月3日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	1月3日サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1月3日鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ
1月6日	法蓮草の柚子醤油和え	塩枝豆	2月2日黒酢入り春雨サラダ	野菜の三杯酢	3月1日ひじきとさつま揚げの煮物	インゲンソテー
1月9日	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え	4日おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ	3月1日煮合わせ(里芋・がんと)	大豆大根
1月12日	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	5日きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え	3月1日フルーツポンチ	野菜のバジル炒め
1月15日	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル				さやら露風
1月18日						
1月21日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	1月21日ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)		
1月24日	バジルポテト	小松菜の胡麻和え	2月2日春菊のおひたし	小松菜と揚げの煮浸し		
1月27日	スパゲティサラダ	田舎なす	5日南瓜とじゃこの煮物	豚ミンチとキャベツのカレーソテー		
1月30日	豆腐しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐	豆腐のかに風あんかけ	野菜のクリーム煮		
1月31日	じゃこピーマン	筍の土佐煮		ごぼうのごまよごし		
1月2日						
1月5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	1月5日アジの胡麻風味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ		
1月8日	ヒビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え	2月2日フキのかか煮	さつま芋サラダ		
1月11日	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	6日鶏ごぼう	和風ポトフ		
1月14日	ただきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	7日柚子白和え	青菜の磯辺和え		
1月17日						
1月20日	アジのスパイス焼き(50)	味噌つくね	1月20日ポークチャップ	サバの照焼き(45)		
1月23日	ベジダブルソテー	山菜煮	2月2日なめこ山菜和え	チンゲン菜のおひたし		
1月26日	大根の生姜酢和え	信田巻	7日野菜つみれ炊き合せ	レンコンの梅和え		
1月29日	茄子のそばろ煮	野菜の山椒風味炒め	若芽と蒲鉾の酢の物	白菜とミンチの中華炒め		
1月31日	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリネ		ひじきサラダ		
1月2日						
1月5日	チキンカツ	自身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1月5日自身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮		
1月8日	キャベツとイカのソテー	花さつま	2月2日白菜の煮浸し			
1月11日	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	8日肉じゃが	コーンとツナのサラダ		
1月14日	肉野菜煮込み	豚汁風煮	うぐいす豆	豆腐と野菜の含め煮		
1月17日	豆サラダ	小松菜のかか和え		小松菜のおひたし		
1月20日						

