

# 【2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
2月1日	アジの胡麻風味噌焼き 法蓮草の柚子醤油和え レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	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	2月8日 グリルハンバーグ シヤトー人参 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)
2月2日	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが ういす豆	2月9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
2月3日	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	塩ダレメンチ コールスローサラダ しろ菜のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	2月10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
2月4日	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	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	2月11日 アカウオの西京焼き(45) 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)
2月5日	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 ブルーソボンチ	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) きゃら露風	2月12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 法蓮草とマグロブレイクの和え物
2月6日	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	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 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティー	2月13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	あらびぎ肉団子 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
2月7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	2月14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	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

	昼食	夕食	昼食	夕食		
2月	太刀魚の幽庵焼き(45)	豚肉のにんにく味噌焼き	2月	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	
1月	しば漬け		2月	インゲンのかか和え	青菜の彩り和え	
1月	オクラの胡麻和え	大根の友禅和え	2月	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]	
5日	肉豆腐	さつま芋の彩り煮	2日	昆布の佃煮	親子煮	
木	かぼちゃソテー	小松菜と揚げの煮浸し			うずら豆	
2月	牛肉とエリンギの炒め煮	イタリアンオムレツ	2月	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	
1月	じゃが芋のコンソメ煮	ピーマンソテー	2月	さくら漬け		
6日	野菜炒め	法蓮草の磯辺和え	2日	ニラ玉あんかけ	蓮根きんぴら	
6日	春菊のおかか和え	彩りしんじょの炊き合せ(かに)[1月~3月]	3日	がんもの含め煮	かぼちゃとペーゴンの煮物	
金		白菜とさつま揚げの炒り菜	3日	若芽と蒲鉾の酢の物	オクラの梅和え	
2月	アカウオの煮付	チキンステーキ(塩)	2月	和風おろしハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	
1月	アスパラソテー	バターコーン	2月	南瓜サラダ		
7日	青菜と蒲鉾の和え物	ナスとピーマンの味噌炒め	2日	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮	
1日	酢豚風炒め	枝豆がんも	4日	北海煮	茄子のそばろ煮	
7日	さつま芋サラダ	しろ菜の胡麻和え	4日	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	
土						
2月	照焼つくね	鮭大根(60)	2月	ハ宝菜	ハムカツ	
1月	きのこソテー	竹の子と人参のおかか煮	2月	からし菜のゴマ炒め	ベジタブルソテー	
8日	サウザンサラダ(セパレート)	じゃが芋のナポリタン風	5日	チーズオムレツ	青菜の磯辺和え	
8日	豚肉入り五目きんぴら	青菜のおひたし	5日	大根なます	枝豆腐の炊き合せ	
日	二色和え				里芋の煮物	
2月	かに焼売	牛丼	2月	グリルチキン	カレイの生姜煮	
1月	人参煮(銀杏)	チンゲン菜の炒り菜	2月	スパソテー	インゲンソテー	
1月	だし巻き玉子	チンゲン菜の炒り菜	2月	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め	
9日	鶏肉と里芋のカレー煮	紅生姜	6日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	
9日	小松菜のナムル		6日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	
月						
2月	豚肉の中華風炒め	帆立風味カツ	2月	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	
2月	白菜の生姜和え	法蓮草の柚子醤油和え	2月	海老いなり	きのこのおひたし	
0日	じゃが芋としいたけの煮物	マカロニトマトソテー	2日	さつま芋の肉じゃが風		
0日	きくらげ酢の物	麻婆豆腐	7日	フキの青煮	つぼ漬け	
火		ごま南瓜				
2月	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	2月	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)	
2月	味きゅうり	さつま芋のレモン煮	2月	若芽の生姜酢和え	グリーンアスパラ	
2月	大根サラダ(セパレート)	ピーマン炒め	8日	ふわふわ豆腐あんかけ	レンコンのじゃこ煮	
1日	ひじきと挽肉の炒め物	じゃこピーマン	8日	法蓮草のバターソテー	牛肉と大根の甘辛煮	
1日	フルーツポンチ				白菜の和え物	
水						

