

【8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
8月1日	カニ玉あんかけ オクラのかか和え さつま芋の煮しめ フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 筍きんぴら 野菜のカレー炒め 法蓮草のしそひじき和え	鶏肉のチリソース炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋のスパイス蒸し ぼたて入り五目煮 しろ菜の和え物
8月2日	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 しろ菜のおひたし	白身魚(ホキ)のもろみ焼 ヤングコーンソテー 山菜煮 五目巾着炊き合せ 柚子大根	イカカツ 法蓮草とハムのマリネ 若竹煮 姫高野の炊き合せ 三色炒め煮	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋のケチャップ煮 キャベツのゆかり和え
8月3日	サワラの幽庵焼(45) 法蓮草の磯辺和え ナスとピーマンの味噌炒め おでん風煮 ミモザサラダ	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ かぼちゃソテー 田舎煮 小松菜の胡麻和え	8月10日 中華オムレツ そら豆ソテー マカロニサラダ 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め ひじきの梅和え	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう
8月4日	豚肉のにんにく味噌焼き 春雨とハムのソテー 煮合せ(里芋・がんも) 春菊のおひたし	エビカツ チンゲン菜のソテー 枝豆入り白和え 鶏ごぼう さつま芋の甘煮	8月11日 牛肉とエリンギの炒め煮 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め バジルポテト	白身魚(シルバー)のトマト煮 インゲン 茄子の味噌炒め 中華炒め 蒸しシューマイ
8月5日	アジの南蛮漬け 小松菜の煮浸し じゃが芋のそばろ煮 なめこおろし和え	焼き鳥風 法蓮草とベーコンのソテー けんちん煮 焼きそば	8月12日 ブリの照焼 アスパラソテー チリ豆腐 海鮮つみれの炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉の生姜炒め ごま南瓜 カレービーフン炒め 白菜の柚子香りและ
8月6日	豚肉とえのきのトマトソース炒め 青菜と蒲鉾の和え物 キャベツとウィンナーのカレー炒め 三色豆	鮭のちゃんちゃん焼き 大根の甘酢和え 牛肉と根菜の煮物 中華わかめ和え	8月13日 赤魚の煮付け オクラのごま和え 冬瓜のあんかけ【6~9月限定】 肉野菜煮込み 金時豆	豚のマヨネーズ炒め カニ風味酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマクロレウクの和え物
8月7日	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり 鶏つくねの炊き合せ ほうれん草の錦和え	牛しぐれ煮 マッシュサラダ マーボナス 小松菜ともやしのナムル	8月14日 鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 野菜ソテー フルーツポンチ	タラのきのこあんかけ 小松菜の錦和え 豚肉と大根の煮物 ポテトサラダ

昼食		夕食		昼食		夕食			
8月1日	海鮮チリ炒め	豚丼		8月1日	ミートオムレツ	焼肉メンチ	8月1日	赤魚の磯辺焼き	牛肉と根菜の煮物
5日	白菜とさつま揚げの炒り菜	しろ菜の胡麻和え		2日	ジャーマンポテト	かぼちゃソテー	2日	ピーマンソテー	
	蓮根と里芋のおかか煮			2日	しろ菜の和え物	にら饅頭	2日	大豆と竹輪の甘辛煮	ゴマドレサラダ(ドレ別添え)
	青菜のしらす和え	南瓜サラダ		2日	中華うま煮炒め	ナスのおろし煮	9日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
火				日	三杯酢和え	法蓮草のおひたし	日	マカロニサラダ	白菜のクリーム煮
8月1日	韓国風焼肉炒め	白身魚(ホキ)の梅香焼き		8月1日	アジの照焼き	牛肉とインゲンの炒め物	8月1日	味噌つくね	サワラの甘酢あんかけ
6日	コーンとツナのサラダ	味もやし		2月	花人参		3月	大根煮	
	じゃが芋の鳴門煮	マーボー春雨		3月	肉詰めしいたけ	大根サラダ	3月	信田巻	法蓮草の辛子和え
	青菜の彩り和え	筑前煮		3日	ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩煮	0日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物
水		法蓮草のおひたし		日	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え	日	南瓜とハムのサラダ	ごぼうのごまよごし
8月1日	黒メバルの煮付	すき焼き風煮		8月1日	鶏肉のスパイス炒め	太刀魚のバジル焼(45)	8月1日	白身魚フライ	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
7日	フキの青煮			2月	フルーツみつ豆(寒天入り)	バターコーン	3月	グリーンアスパラ	
	京合せ	チンゲン菜と揚げの炒り菜		4日	野菜のクリーム煮	大焼売	1日	だし巻き玉子	小松菜のかか和え
	和風ポトフ	豚肉のカレーソテー		日	小松菜の磯和え	豚肉とタケノコの炒め煮	日	鶏肉の野菜あんかけ	いわしつみれ炊き合わせ
木		りんごシロップ漬け		木		ごま白和え	日	チンゲン菜のツナ和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮
8月1日	ホイコーロ	ホッケの山賊焼		8月1日	海鮮八宝菜	ハンバーグきのこソース			
8日	小松菜の胡麻和え	人参煮(銀杏)		2月	ぜんまいと竹輪の煮物	シャトー人参			
	豆乳入りがんも	えのきのおろし和え		5日	鶏肉と野菜のトマトソース煮	ニラ玉あんかけ			
金		ナスの挽肉炒め		日	枝豆のおかか和え	南瓜のそぼろ煮			
	ツナのあっさり煮	法蓮草と油揚げの煮物		金		チンゲン菜のナムル			
8月1日	サバのトマト煮	グリルチキン		8月1日	牛肉のオイスター炒め	サバの野菜入り甘酢煮			
9日	しろ菜のかか和え	インゲンソテー		2月	春雨とハムのソテー	法蓮草のバターソテー			
	ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮		6日	鮭じゃが	さつま芋とレーズンの煮物			
	煮合せ(南瓜・椎茸)	豚じゃが		日	切昆布煮	白花豆煮			
土		ツナとキャベツの炒め物		土					
8月1日	あらびき肉団子	白身魚のかに風あんかけ		8月1日	ホッケの幽庵焼き	ミートボールカレー			
2日	ベジタブルサラダ			2月	ヤングコーンソテー				
0日	麩の玉子とじ	野菜のピーナッツ和え		2日	二色和え	ミモザサラダ(ドレ別添え)			
	大根炊き	里芋のそぼろ煮		7日	牛肉と大根の甘辛煮				
日	小松菜の柚子和え	サウザンサラダ		日	蓮根きんぴら	福神漬け			
8月1日	鮭のバター醤油風味	チャプチェ		8月1日	豚肉と舞茸の生姜焼き	タラの西京焼			
2日	法蓮草の胡麻和え			2月	小松菜の炒り菜	味きゅうり			
1日	レンコンのじゃこ煮	小松菜の辛子和え		8日	キャベツとハムの玉子炒め	ヘルシーチンジャオ			
月		彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)		日	フキの煮物	野菜の五目煮			
	じゃが芋のコンソメ煮	昆布の佃煮		月		土佐酢和え			
	きのこソテー								

