

【10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
10月1日	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定] 親子煮 キャベツのバジルソテー	肉団子の酢豚風 信田巻き 肉野菜煮込み 昆布の佃煮	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 南瓜煮 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	豚すき ジャンボ餃子 鮭じゃがバター もやしと小松菜のナムル
10月2日	ポークビーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 インゲンのかか和え	ホッケの幽庵焼き(45) スパンテー ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	鶏団子の豆乳煮 筍きんぴら 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし	カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 五目巾着の炊き合せ ブルーベリーみつ豆
10月3日	白身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海道煮 ピーマンと竹の子の炒め物	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え
10月4日	ハムカツ ベジダブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ フキの青煮	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の胡麻和え	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若竹煮 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セパレート)
10月5日	グリルチキン さくら漬け ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	カレイの生姜煮 インゲンソテー じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナツ和え	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし
10月6日	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ヘルシーチンジャオ	他人井 きのこのおひたし つば漬け	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売
10月7日	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のバターソテー	アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物	鮭のバター醤油風味(50) 梅ごぼう 大根の甘酢和え 豆乳入りつみれの炊き合わせ 中華わかめ和え	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ

	昼食	夕食	昼食	夕食			
10月15日	牛肉と法蓮草の炒め物 マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 ひじきとハムの酢の物	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん ピリ辛こんにゃく	アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしナムル 豚肉と大根の煮物 大豆のコンソメ煮	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン	10月29日	牛肉とインゲンの炒め物 小松菜の柚子和え ナスのおろし煮 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
10月16日	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス しろ菜の和え物	鶏肉と野菜の山賊炒め 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	10月23日	親子丼 しろ菜の胡麻和え 蓮根と里芋のおかか煮 南瓜サラダ	10月30日	グラタンカツ かぼちゃソテー にら饅頭 彩りしんじょの炊き合せ(南瓜) 法蓮草のおひたし	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
10月17日	チキンステーキ(レモン風味) シヤトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	イカカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 かぼちゃソテー	10月24日	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45) 味もやし マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	10月31日	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) さつま芋の彩り煮 オクラの梅和え	アジの生姜煮(50) 花人参 京合せ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の胡麻和え
10月18日	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじき煮	10月25日	中華オムレツ パセリ芋 チンゲン菜と揚げの炒り菜 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬け	10月31日	黒メバルの煮付け(45) フキの青煮 肉詰しいたけ 豆乳入りがんも 一夜漬け(キャベツ・人参)	
10月19日	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 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(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	10月26日	ホッケの山賊焼き(45) 人参煮(銀杏) えのきのおろし和え ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー	10月31日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根なます けんちん煮 ポテトサラダ	
10月20日	カレイのみぞれ煮(45) 花人参 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉のスパイス炒め 三色炒め煮 カレービーフン炒め 白菜の煮浸し	10月27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	10月31日	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 豆腐の柚子あんかけ	
10月21日	牛とじ煮 カニ風味酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマグロフレグの和え物	アジの南蛮漬け(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆	10月28日	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそばろ煮 シーザーサラダ(セパレート)	10月31日	豚肉のにんにく醤油焼き 人参マリネ 麩の玉子とじ 大根炊き 小松菜の辛子和え	

