

# 【12月】ふれ愛小町献立表

## ★★ 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	豚肉の生姜焼き	アカウオの西京焼き(45)	鮭大根(60)	照焼つくね
2	さつま芋の煮しめ	けんちん煮	じゃが芋のナポリタン風	豚肉入り五目きんぴら
月				
1	中華ドレサラダ(セバレート)	春雨とハムのソテー	青菜のおひたし	二色和え
日				
金				
1	サワラの照焼	すき焼き風煮	牛丼	かに焼売
2	バジルポテト	野菜の甘酢炒め	チンゲン菜の炒り菜	鶏肉と里芋のカレー煮
月				
2	法蓮草とマグロフレークの和え物	ごぼうとベーコンのソテー	紅生姜	小松菜のナムル
日				
土				
1	あらびき肉団子	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	帆立風味カツ	豚肉の中華風炒め
2	中華うま煮炒め	いり鶏	麻婆豆腐	じゃが芋としいたけの煮物
月				
3	大根のカニあんかけ	筍の土佐煮	ごま南瓜	きくらげ酢の物
日				
日				
1	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ	鶏肉のチリソース炒め	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)
2	ポテトサラダ	豚肉の炒め煮	ビーフン炒め	ひじきと挽肉の炒め物
月				
4	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪	じゃこピーマン	フルーツポンチ
日				
月				
月				
1	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風
2	さつま芋の彩り煮	肉豆腐	親子煮	インゲンのかか和え
月				
5	小松菜と揚げの煮浸し	かぼちゃソテー	うずら豆	昆布の佃煮
日				
火				
火				
1	イタリアンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)
2	法蓮草の磯辺和え	野菜炒め	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ
月				
6	白菜とさつま揚げの炒り菜	春菊のおかか和え	オクラの梅和え	若芽と蒲鉾の酢の物
日				
水				
水				
1	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付け	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ
2	ナスとピーマンの味噌炒め	酢豚風炒め	茄子のそぼろ煮	北海煮
月				
7	しろ菜の胡麻和え	さつま芋サラダ	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物
日				
木				
木				

	昼食	夕食	昼食	夕食				
1	ハムカツ	八宝菜	1	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉と舞茸の生姜焼き	サワラの塩焼き(40)
2			2			2		
月	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	2	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	2	中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
1			2			2		
5	里芋の煮物	大根なます	2	ミモザサラダ(セパレート)	小松菜の磯和え	9	ひじきとさつま揚げの煮物	たたきごぼう
日			日			日		
金			金			金		
1	カレイの生姜煮	グリルチキン	1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	1	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ごぼう入り鶏団子煮
2			2			2		
月	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	2	中華風春雨サラダ	豚汁風煮	2	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め
1			2			3		
6	法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	3	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	0	さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー
日			日			日		
土			土			土		
1	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45)
2			2			2		
月	きのこのおひたし	さつま芋の肉じゃが風	2	じゃが芋の旨煮	法蓮草のナムル	2	カレーピーマン炒め	豚肉のオイスター炒め
1			2			3		
7	つぼ漬け	フキの青煮	4	ミニ焼売	焼きそば	1	白菜の煮浸し	チンゲン菜と干しエビの塩炒め
日			日			日		
1	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1	チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)			
2			2					
月	牛肉と大根の甘辛煮	若芽の生姜酢和え	2	キャベツとウインナーのカレー炒め	大根の鶏そぼろあんかけ			
1			2					
8	白菜の和え物	法蓮草のバターソテー	5	豆サラダ	中華わかめ和え			
日			日					
月			月					
1	豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1	太刀魚の照焼(40)	牛とじ煮			
2			2					
月	鮭じゃがバター	鶏ミンチとフキの炒め煮	2	れんこんと鶏団子のトマトあん	ホタテ入り五目煮			
1			2					
9	もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ	6	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とマグロフレークの和え物			
日			日					
火			火					
1	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	1	鶏肉と野菜の山賊炒め	いわしハンバーグ			
2			2					
月	オクラの胡麻和え	野菜のカレー炒め	2	青菜のおひたし	マーボーナス			
2			2					
0	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	7	大根とツナのサラダ	しろ菜の和え物			
日			日					
水			水					
1	冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	1	イカカツ	チキンステーキ(レモン風味)			
2			2					
月	野菜のクリーム煮	鶏大豆	2	さつま芋のケチャップ煮	チンゲン菜ときのこのソテー			
2			2					
1	ひじきの梅和え	柚子大根	8	かぼちゃソテー	枝豆とカニカマの煮物			
日			日					
木			木					

