

# 【10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	
10月1日	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	アジの梅煮(50)
10月8日	きのこのおひたし	さつま芋の肉じゃが風	じゃが芋の旨煮
10月15日	つば漬け	フキの青煮	ミニ焼売
10月22日	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	チャプチェ
10月29日	牛肉と大根の甘辛煮	若芽の生姜酢和え	キャベツとウインナーのカレー炒め
11月5日	白菜の和え物	法蓮草のバターソテー	豆サラダ
11月12日	豚すき	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	太刀魚の照焼(40)
11月19日	じゃが芋としいたけの煮物	鶏ミンチとフキの炒め煮	三角いなり
11月26日	もやしと小松菜のナムル	コーンとツナのサラダ	かぼちゃソテー
12月3日	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	鶏肉と野菜の山賊炒め
12月10日	オクラの胡麻和え	野菜のカレー炒め	春菊のナムル
12月17日	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	大根とツナのサラダ
12月24日	冷しゃぶ風	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	タコキャベツカツ
12月31日	野菜のクリーム煮	鶏大豆	さつま芋のケチャップ煮
1月7日	ひじきの梅和え	柚子大根	インゲンと竹輪の和え物
1月14日	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	豚肉と舞茸の生姜焼き
1月21日	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	中華炒め
1月28日	ミモザサラダ(セパレート)	小松菜の磯和え	ひじきとさつま揚げの煮物
1月31日	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)
2月7日	中華風春雨サラダ	豚汁風煮	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め
2月14日	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	さつま芋と切昆布の煮物
2月21日			ごぼう入り鶏団子煮
2月28日			野菜の甘酢炒め
3月6日			マカロニソテー
3月13日			
3月20日			
3月27日			
4月3日			
4月10日			
4月17日			
4月24日			
4月31日			

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	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)	10月15日	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	10月15日	ジューシーハンバーグ	タラのきのこあんかけ			
	ナスのおろし煮	豚肉のオイスター炒め		豚じゃが	切干大根煮		鶏肉と野菜のトマトソース煮	鮭じゃが			
	こんにゃくきんぴら	チンゲン菜と干しエビの塩炒め		春雨とハムのソテー	ツナとキャベツの炒め物		大根とカニカマの胡麻酢和え	昆布豆			
10月16日	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	10月16日	豚肉のにんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)	10月16日	ブリの生姜煮	ハヤシライス			
	肉じゃが	ひじきとハムの酢の物		大根炊き	里芋のそばろ煮		大根のうま煮	ミモザサラダ(セバレート)			
	金時煮豆	ツナのあっさり煮		小松菜の辛子和え	シーザーサラダ(セバレート)		蓮根きんぴら	りんごのシロップ漬け			
10月17日	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	10月17日	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物	10月17日	豚のマヨネーズ炒め	白身魚フライ			
	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物		じゃが芋のコンソメ煮	カレービーフン炒め		キャベツとハムの玉子炒め	糸コンと鶏肉の煮物			
	スパゲティイタリアン	切昆布煮		きのこソテー	昆布の佃煮		フキの煮物	小松菜の炒り菜			
10月18日	海鮮チリ炒め	親子丼	10月18日	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ						
	蓮根と里芋のおかか煮	しろ菜の胡麻和え		野菜ソテー	大豆とソーセージのトマト煮込み						
	チンゲン菜と揚げの炒り菜	南瓜サラダ		三杯酢和え	小松菜の柚子和え						
10月19日	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	10月19日	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め						
	じゃが芋の鳴門煮	筑前煮		ひじきと挽肉の炒め物	さつま芋の彩り煮						
	小松菜の錦和え	法蓮草のしそひじき和え		オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え						
10月20日	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	10月20日	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)						
	マーボー春雨	豚肉のカレーソテー		フルーツみつ豆(寒天入り)	豚肉とタケノコの炒め煮						
	一夜漬け(キャベツ・人参)	大根サラダ		小松菜の磯和え	法蓮草のナムル						
10月21日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	10月21日	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風						
	けんちん煮	ナスの挽肉炒め		さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそばろ煮						
	ポテトサラダ	法蓮草のバターソテー		枝豆のおかか和え	蓮根のカレー炒め						