

【4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
4月1日	鶏肉のスパイス炒め	タラの西京焼き(45)	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)
4月2日	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子	肉野菜煮込み	豚汁風煮
4月3日	ひじきとこんにゃくの炒め煮	えのきのおろし和え	豆サラダ	小松菜のかか和え
4月4日	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	ブリの照焼(50)	豚肉のオイスター炒め
4月5日	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根	カニ風味酢の物
4月6日	ワカメの青シソサラダ	インゲンの胡麻和え	梅春雨	柚子白和え
4月7日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き
4月8日	親子煮	田舎煮	和風サラダ(セバレート)	さつま芋の肉じゃが風
4月9日	きんぴら	キャベツのゆかり和え	福神漬け	こんにゃくの中華和え
4月10日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ
4月11日	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ
4月12日	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え
4月13日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	ホイコーロ	サバの照焼き(45)
4月14日	スパゲティサラダ	麻婆豆腐	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮
4月15日	じゃこピーマン	筍の土佐煮	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし
4月16日	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ	豚肉としめじの味噌生姜炒め	アカウオの生姜煮(45)	肉団子のきのこあんかけ
4月17日	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	鶏ごぼう	さつま芋サラダ
4月18日	蓮根のカレー炒め	青菜と蒲鉾の和え物	法蓮草の菜種和え	青菜の磯辺和え
4月19日	アジのスパイス焼き(50)	中華丼	ポークチャップ	アジの胡麻風味噌焼き
4月20日	茄子のそぼろ煮	法蓮草とハムのマリーネ	なめこ山菜和え	白菜とミンチの中華炒め
4月21日	インゲンと竹輪の和え物	梅ごぼう	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
4月1日	白身魚(シルバー)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮	4月1日	チキンカレー	4月1日	イタリアンオムレツ
5日	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮	2日	シーザーサラダ(セパレート)	2日	法蓮草の磯辺和え
日	うぐいす豆	小松菜のおひたし	日	福神漬け	日	白菜とさつま揚げの炒り菜
4月6日	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)	4月2日	サケの南蛮漬け(60)	4月3日	チキンステーキ(塩)
1日	ほっこり煮合せ	焼きそば	2日	野菜ソテー	3日	アカウオの煮付
6日	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え	3日	チンゲン菜のツナ和え	日	ナスとピーマンの味噌炒め
4月7日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮	4月4日	豚肉の生姜焼き	4月4日	しろ菜の胡麻和え
1日	マーボーナス	じゃが芋の旨煮	2日	さつま芋の煮しめ	4月5日	酢豚風炒め
7日	法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル	4日	中華ドレサラダ(セパレート)	日	さつま芋サラダ
火	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ	火	サワラの照焼	4月5日	
4月8日	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め	4月2日	バジルポテト	5日	
1日	きゃら落風	フルーツポンチ	5日	法蓮草とマグロフレークの和え物	日	
水	太刀魚のスパイス焼き(45)	青椒肉絲	水	あらびき肉団子	4月6日	
4月9日	さつま芋のそばろ煮	ホダテ入り五目煮	4月2日	中華うま煮炒め	6日	
1日	和風スパゲティー	小松菜の柚子和え	6日	大根のカニあんかけ	日	
木	チキン南蛮	ホッケの照焼き(45)	木	サバのカレー煮(50)	4月7日	
4月20日	一夜漬け(キャベツ・人参)	鶏じゃが	4月2日	ポテトサラダ	7日	
0日	ミニ豆腐サンド	法蓮草の胡麻和え	7日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	
金	タラのおろし煮(45)	グリルハンバーグ	金	豚肉のんにく味噌焼き	4月8日	
4月21日	筑前煮	糸コンの五目炒め	4月2日	さつま芋の彩り煮	8日	
1日	柚子ドレサラダ(セパレート)	ひじきの梅和え	8日	小松菜と揚げの煮浸し	日	
土			土		土	

