

【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	昼食	夕食
10月1日	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき
8日	親子煮	肉野菜煮込み	鶏ミンチとフキの炒め煮	鮭じゃがバター
15日	キャベツのバジルソテー	昆布の佃煮	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル
22日				
29日	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ
5日	かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	野菜のカレー炒め	オクラの胡麻和え
12日	インゲンのかか和え	若芽と蒲鉾の酢の物	法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆
19日				
26日	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	和風おろしハンバーグ	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風
3日	茄子のそぼろ煮	北海煮	鶏大豆	野菜のクリーム煮
10日	ひじきサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物	柚子大根	ひじきの梅和え
17日				
24日	ハムカツ	八宝菜	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)
31日	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め
7日	フキの青煮	大根なます	小松菜の胡麻和え	ミモザサラダ(セパレート)
14日				
21日	グリルチキン	カレイの生姜煮	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め
28日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	豚汁風煮	中華風春雨サラダ
4日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし
11日				
18日	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人井	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)
25日	さつま芋の肉じゃが風	きのこのおひたし	法蓮草のナムル	じゃが芋の旨煮
1日	ヘルシーチンジャオ	つば漬け	焼きそば	ミニ焼売
8日				
15日	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ
22日	若芽の生姜酢和え	牛肉と大根の甘辛煮	大根の甘酢和え	キャベツとウインナーのカレー炒め
29日	法蓮草のバターソテー	白菜の和え物	中華わかめ和え	豆サラダ
5日				

	昼食	夕食	昼食	夕食			
10月15日	牛肉と法蓮草の炒め物	太刀魚の照焼(40)	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ	10月29日	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)
	ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め		ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮
	ひじきとハムの酢の物	ピリ辛こんにゃく	大豆のコンソメ煮	スパゲティイタリアン		昆布の佃煮	きのこソテー
10月16日	いわしハンバーグ	鶏肉と野菜の山賊炒め	親子丼	海鮮チリ炒め	10月30日	グラタンカツ	鶏肉のチリソース炒め
	マーボーナス	青菜のおひたし	しろ菜の胡麻和え	蓮根と里芋のおかか煮		和風スパゲティ	野菜ソテー
	しろ菜の和え物	大根とツナのサラダ	南瓜サラダ	青菜のしらす和え		法蓮草のおひたし	三杯酢和え
10月17日	チキンステーキ(レモン風味)	イカカツ	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮	10月31日	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)
	チンゲン菜ときのこのソテー	さつま芋のケチャップ煮	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮		さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物
	枝豆とカニカマの煮物	かぼちゃソテー	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え		オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え
10月18日	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き	中華オムレツ	黒メバルの煮付け(45)			
	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め	豚肉のカレーソテー	肉詰しいたけ			
	たたきごぼう	ひじき煮	りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)			
10月19日	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	ホッケの山賊焼き(45)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め			
	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	ナスの挽肉炒め	けんちん煮			
	バジルポテト	さつま芋と切昆布の煮物	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ			
10月20日	カレイのみぞれ煮(45)	鶏肉のスパイス炒め	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮			
	豚肉のオイスター炒め	カレービーファン炒め	切干大根煮	豚じゃが			
	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	白菜の煮浸し	ツナとキャベツの炒め物	豆腐の柚子あんかけ			
10月21日	牛とじ煮	アジの南蛮漬け(60)	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き			
	カニ風味酢の物	肉じゃが	里芋のえびろ煮	大根炊き			
	法蓮草とマグロフレークの和え物	金時煮豆	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え			

