

【1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月1日	ブリの照焼き(50)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜
火	小松菜の袖子和え	けんちん煮	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
1月2日	黒豆	ポテトサラダ	蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え
水	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ
1月3日	切干大根煮	豚じゃが	大根炊き	鶏肉と野菜のトマトソース煮
木	ツナとキャベツの炒め物	春雨とハムのソテー	昆布豆	ナスの浸し
1月4日	サワラの甘酢あんかけ(60)	ハヤシライス	豚肉のにんにく醤油焼き	ブリの生姜煮
1月5日	里芋のそぼろ煮	ミモザサラダ	鮭じゃが煮	大根のうま煮
1月6日	小松菜の辛子和え	りんごシロップ漬け	シーザーサラダ	蓮根きんぴら
1月7日	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
1月8日	カレービーフン炒め	じゃが芋のコンソメ煮	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
1月9日	昆布の佃煮	きのこソテー	小松菜の炒り菜	フキの煮物
1月10日	焼肉メンチ	鶏肉のチリソース炒め	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
1月11日	大豆とソーセージのトマト煮込み	野菜ソテー	里芋ときこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
1月12日	麩とえのきのさっと煮	三杯酢和え	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
1月13日	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	サワラの磯辺焼き(45)	中華丼
1月14日	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物	昆布と豚肉の煮物	南瓜とハムのサラダ
1月15日	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え	れんこんのごま和え	梅ごぼう
1月16日	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮	鶏肉のスパイス炒め	タラの西京焼き(45)
1月17日	豚肉とタケノコの炒め煮	フルーツみつ豆(寒天入り)	青菜のピーナッツ和え	里芋の中華煮
1月18日	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え	ひじきとこんにゃくの炒め煮	えのきのおろし和え
1月19日				
1月20日				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	1月1日	サンマの山賊焼き	豚肉のオイスター炒め	1月1日	塩ダレメンチ	黒メバルの生姜煮(45)			
1月5日	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物	1月2日	豚大根	カニ風味酢の物	1月2日	ほっこり煮合せ	焼きそば			
1月8日	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え	1月2日	梅春雨	法蓮草の菜種和え	1月9日	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え			
1月11日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	1月3日	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1月3日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮			
1月16日	親子煮	田舎煮	1月3日	和風サラダ	さつま芋の肉じゃが風	1月3日	マーボーナス	じゃが芋の旨煮			
1月19日	きんぴら	炒り豆腐	1月3日	福神漬け	こんにゃくの中華和え	1月3日	法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル			
1月27日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	1月4日	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1月31日	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ			
1月31日	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	1月4日	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ	1月31日	ひじきとさつま揚げの煮物	野菜のバジル炒め			
1月31日	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	1月4日	きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え	1月31日	フルーツポンチ	きゃら露風			
1月1日	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	1月5日	ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)						
1月8日	スパゲティサラダ	麻婆豆腐	1月5日	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮						
1月8日	じゃこピーマン	筍の土佐煮	1月5日	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし						
1月19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	1月6日	アジの胡麻風味味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ						
1月19日	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	1月6日	鶏ごぼう	さつま芋サラダ						
1月20日	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	1月6日	柚子白和え	青菜の磯辺和え						
1月20日	アジのスパイス焼き(50)	味噌つくね	1月7日	ポークチャップ	サバの照焼き(45)						
1月20日	茄子のそぼろ煮	野菜の山椒風味	1月7日	なめこ山菜和え	白菜とミンチの中華炒め						
1月20日	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリネ	1月7日	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ						
1月21日	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1月8日	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮						
1月21日	肉野菜煮込み	豚汁風煮	1月8日	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮						
1月21日	豆サラダ	小松菜のかか和え	1月8日	うぐいす豆	小松菜のおひたし						