

【12月】小町(大)献立

★★ 配食のふれ愛の ★★ ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

●皆様に飽きがないよう、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)	1	鮭大根(60)
2	レンコンのじゃこ煮	京合せ	2	照焼つくね
月	さつま芋の煮しめ	げんちん煮	月	竹の子と人参のおかか煮
1	中華ドレサラダ(セパレート)	春雨とハムのソテー	8	じゃが芋のナポリタン風
日			日	豚肉入り五目きんぴら
金			金	青菜のおひたし
				二色和え
1	サワラの照焼	すき焼き風煮	1	牛丼
2	バジルポテト	インゲンと竹輪の和え物	2	かに焼売
月	豆腐の肉そぼろあんかけ	野菜の甘酢炒め	月	チンゲン菜の炒り菜
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	9	だし巻き玉子
日			日	鶏肉と里芋のカレー煮
土			土	紅生姜
				小松菜のナムル
1	あらびき肉団子	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45)	1	帆立風味カツ
2	白菜のレモン酢和え	小松菜の炒り菜	2	鶏肉の中華風炒め
月	中華うま煮炒め	いり鶏	月	マカロニトマトソテー
3	大根のカニあんかけ	筍の土佐煮	1	麻婆豆腐
日			0	ごま南瓜
日			日	
				白菜の生姜和え
1	サバのカレー煮(50)	栗かぼちゃコロッケ	1	鶏肉のチリソース炒め
2	ポテトサラダ	野菜の三杯酢	2	白身魚(ホキ)のバジル焼き(45)
月	高野の炊き合せ	豚肉の炒め煮	月	さつま芋のレモン煮
4	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー竹輪	1	大根サラダ(セパレート)
日			1	ひじきと挽肉の炒め物
月			日	じゃこピーマン
			月	フルーツポンチ
1	豚肉のにんにく味噌焼き	太刀魚の幽庵焼き(45)	1	サワラの利休煮(45)
2	大根の友禅和え	オクラの胡麻和え	2	肉団子の酢豚風
月	さつま芋の彩り煮	肉豆腐	月	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]
5	小松菜と揚げの煮浸し	かぼちゃソテー	1	インゲンのかか和え
日			2	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
火			日	うずら豆
			火	昆布の佃煮
1	イタリアンオムレツ	牛肉とエリンギの炒め煮	1	ポークビーンズ
2	法蓮草の磯辺和え	じゃが芋のコンソメ煮	2	ホッケの幽庵焼き(45)
月	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)	野菜炒め	月	蓮根きんぴら
6	白菜とさつま揚げの炒り菜	春菊のおかか和え	1	ニラ玉あんかけ
日			3	かぼちゃとベーコンの煮物
水			日	がんもの含め煮
			水	若芽と蒲鉾の酢の物
1	チキンステーキ(塩)	アカウオの煮付け	1	白身魚(シルバー)のマリネ(60)
2	ナスとピーマンの味噌炒め	青菜と蒲鉾の和え物	2	和風おろしハンバーグ
月	枝豆がんと	酢豚風炒め	月	法蓮草とハムのクリーム煮
7	しろ菜の胡麻和え	さつま芋サラダ	1	小松菜の柚子和え
日			4	茄子のそぼろ煮
木			日	ひじきサラダ
			木	ピーマンと竹の子の炒め物

	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			月			月		
1	青菜の磯辺和え	からし菜のゴマ炒め	2	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	2	切干とベーコンの煮物	一夜漬け(白菜・昆布)
5	枝豆腐の炊き合せ	チーズオムレツ	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
日	里芋の煮物	大根なます	日	ミモザサラダ(セパレート)	小松菜の磯和え	日	ひじきとさつま揚げの煮物	たたきごぼう
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			月			月		
1	じゃが芋マーボー炒め	ナスのトマトソース	2	中華風春雨サラダ	黒豆	2	茄子の味噌炒め	大根葉とじゃこの炒り煮
6	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	3	がんとのみぞれ煮	豚汁風煮	3	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め
日	法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	日	春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	マカロニソテー
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			月			月		
1	きのこのおひたし	海老いなり	2	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル	2	三色炒め煮	四色豆腐
7			2	じゃが芋の旨煮	おでん風煮物	3	カレービーフン炒め	豚肉のオイスター炒め
日	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			月					
1	レンコンのじゃこ煮	若芽の生姜酢和え	2	チンゲン菜とカニカマの和え物	大根の鶏そぼろあんかけ			
8	牛肉と大根の甘辛煮	ふわふわ豆腐あんかけ	5	キャベツとウインナーのカレー炒め	三色つみれの炊き合わせ			
日	白菜の和え物	法蓮草のバターソテー	日	豆サラダ	中華わかめ和え			
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			月					
1	ジャンボ餃子	筍きんぴら	2	三角いなり	マッシュサラダ			
9	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			
日	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			
火			日					
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			月					
2	オクラの胡麻和え	南瓜煮	2	青菜のおひたし	じゃが芋ベーコン炒め			
0	五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	7	ふんわり玉子のえびあんかけ	マーボーナス			
日	フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	日	大根とツナのサラダ	しろ菜の和え物			
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			月					
2	キャベツのピリ辛漬け	鶏大豆	2	きんぴら	チンゲン菜ときのこのソテー			
1	野菜のクリーム煮	海鮮しんじょの炊き合せ	2	さつま芋のケチャップ煮	姫高野の炊き合せ			
日	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			
木			日					
			木					

