

【10月】ふれ愛小町大献立表

★★ 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	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ
月	きのこのおひたし	ツナとキャベツの炒め物	小松菜の煮浸し	法蓮草のナムル
日	つば漬け	さつま芋の肉じゃが風	じゃが芋の旨煮	おでん風煮物
月		フキの青煮	ミニ焼売	焼きそば
10月2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	鮭のバター醤油風味(50)
月	レンコンのじゃこ煮	若芽の生姜酢和え	チンゲン菜とカニカマの和え物	大根のあんかけ
2日	牛肉と大根の甘辛煮	ふわふわ豆腐あんかけ	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	豆サラダ	中華わかめ和え
火				
10月3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)	牛とじ煮
月	ジャンボ餃子	荀きんぴら	三角いなり	マッシュサラダ
3日	じゃが芋としいたけの煮物	鶏ミンチとフキの炒め煮	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	かぼちゃソテー	法蓮草とマグロフレークの和え物
水				
10月4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	いわしハンバーグ(甘酢ソース)
月	オクラの胡麻和え	ぜんまいと竹輪の煮物	春菊のナムル	じゃが芋ベーコン炒め
4日	五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	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	大根とツナのサラダ	若芽と蒲鉾の酢の物
木				
10月5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	チキンステーキ(レモン風味)
月	キャベツのピリ辛漬け	鶏大豆	きんぴら	チンゲン菜ときのこのソテー
5日	野菜のクリーム煮	海鮮しんじょの炊き合せ	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	インゲンと竹輪の和え物	枝豆とカニカマの煮物
金				
10月6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	サワラの塩焼き(40)
月	若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	切干とベーコンの煮物	一夜漬け(白菜・昆布)
6日	茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	中華炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め
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	豆腐の柚子あんかけ
土				
10月7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)	ごぼう入り鶏団子煮
月	中華風春雨サラダ	黒豆	茄子の味噌炒め	大根葉とじゃこの炒り煮
7日	がんものみぞれ煮	豚汁風煮	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	野菜の甘酢炒め
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	マカロニソテー
日				

10月15日		10月16日		10月17日		10月18日		10月19日		10月20日	
昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
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)	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	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)	サバのトマト煮	牛肉のオイスター炒め
三色炒め煮	四色豆腐	ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み	三色炒め煮	四色豆腐	ごぼうと蓮根の甘酢和え	切干大根煮
ナスのおろし煮	豚肉のオイスター炒め	豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	ナスのおろし煮	豚肉のオイスター炒め	豚じゃが	煮合せ(南瓜・椎茸)
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	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	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
アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	豚肉のんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	アジの南蛮漬け(60)	牛肉と法蓮草の炒め物	豚肉のんにく醤油焼き	サワラの甘酢あんかけ(60)
春菊のおかか和え	ひじきとハムの酢の物	さつま揚げの味噌炒め	野菜のピーナッツ和え	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	ごま白和え	さつま芋のバター炒め	春菊のおかか和え	ひじきとハムの酢の物	さつま揚げの味噌炒め	野菜のピーナッツ和え
肉じゃが	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	大根炊き	里芋のそぼろ煮	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	カレービーフン炒め	さつま芋のバター炒め	肉じゃが	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	大根炊き	里芋のそぼろ煮
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)	スパゲティイタリアン	切昆布煮	昆布の佃煮	りんごのシロップ漬け	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)
鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	鶏の唐揚げ	アカウオの磯辺焼き(45)	サケのチャンチャン焼き(60)	牛肉とインゲンの炒め物
ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	レンコンのじゃこ煮	ごま白和え	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み	ピーマンと竹の子の炒め物	小松菜ともやしのナムル	レンコンのじゃこ煮	ごま白和え
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	中華うま煮炒め	豚肉と大根の煮物	野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	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
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	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	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
海鮮チリ炒め	親子丼	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	海鮮チリ炒め	親子丼	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ	海鮮チリ炒め	親子丼	鶏肉のチリソース炒め	焼肉メンチ
なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み	なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み	なめこ山菜和え	しろ菜の胡麻和え	しろ菜の和え物	大豆とソーセージのトマト煮込み
蓮根と里芋のおかか煮	南瓜サラダ	野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	蓮根と里芋のおかか煮	南瓜サラダ	野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	蓮根と里芋のおかか煮	南瓜サラダ	野菜ソテー	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]
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	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	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
牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め	牛肉の味噌生姜煮	白身魚(メル)の蒲焼き(45)	アジの生姜煮(50)	韓国風焼肉炒め
コーンとツナのサラダ	肉詰めしいたけ	ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セバレート)	コーンとツナのサラダ	肉詰めしいたけ	ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セバレート)	コーンとツナのサラダ	肉詰めしいたけ	ツナの玉子とじ	柚子ドレサラダ(セバレート)
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	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	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	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	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
黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)	黒メバルの煮付け(45)	中華オムレツ	鶏肉のすき煮	太刀魚のバジル焼き(45)
マーボー春雨	青菜のしらす和え	フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売	マーボー春雨	青菜のしらす和え	フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売	マーボー春雨	青菜のしらす和え	フルーツみつ豆(寒天入り)	大焼売
海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー	レンコン肉詰めフライ	豚肉とタケノコの炒め煮	海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー	レンコン肉詰めフライ	豚肉とタケノコの炒め煮	海老団子の炊き合せ	豚肉のカレーソテー	レンコン肉詰めフライ	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	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	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
豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	サンマの山賊焼き(50)	海鮮八宝菜	豚チリ鍋風
筍きんぴら	麩どえのきのさっと煮	ぜんまいと竹輪の煮物	若芽としらすの酢の物	筍きんぴら	麩どえのきのさっと煮	ぜんまいと竹輪の煮物	若芽としらすの酢の物	筍きんぴら	麩どえのきのさっと煮	ぜんまいと竹輪の煮物	若芽としらすの酢の物
けんちん煮	ナスの挽肉炒め	さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮	けんちん煮	ナスの挽肉炒め	さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮	けんちん煮	ナスの挽肉炒め	さつま芋とレーズンの煮物	南瓜のそぼろ煮
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	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	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