

【1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
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
1月8日	小松菜の柚子和え	筍きんぴら	若芽としらすの酢の物	ぜんまいと竹輪の煮物
火	盛り合せ(チキンロール・伊達巻き・フキ)	げんちん煮	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
火	黒豆	ポテトサラダ	蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え
1月2日	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9日	切干大根煮	ごぼうと蓮根の甘酢和え	キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物
2日	煮合せ(南瓜・椎茸)	豚じゃが	大根炊き	鶏肉と野菜のトマトソース煮
水	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3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10日	野菜のピーナッツ和え	ミモザサラダ	きくらげの酢の物	二色和え
3日	里芋のそぼろ煮	りんごシロップ漬け	鮭じゃが煮	大根のうま煮
木	小松菜の辛子和え		シーザーサラダ	蓮根きんぴら
1月4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11日	ごま白和え	レンコンのじゃこ煮	さつま芋のバター炒め	土佐酢和え
4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
金	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5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12日	大豆とソーセージのトマト煮込み	しろ菜の和え物	ゴマドレサラダ	切昆布煮
5日	彩りんじょの炊き合せ(カニ)(1月~3月)	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
土	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6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13日	柚子ドレサラダ	ツナの玉子とじ	法蓮草の辛子和え	南瓜とハムのサラダ
6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	梅ごぼう
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	
1月7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14日	大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子
7日	豚肉とタケノコの炒め煮	レンコン肉詰めフライ	いわしつみれ炊き合せ	里芋の中華煮
月	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

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)			
5日	キャベツの塩炒め	パンパンジーサラダ	2日	ひじき煮	カニ風味酢の物	2日	しろ菜のかか和え	焼きそば			
火	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋といたけの煮物	2日	豚大根	黒豆がんと	9日	ほっこり煮合せ	ふんわり玉子のえびあんかけ			
	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え	火	梅春雨	法蓮草の菜種和え	火	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え			
1月1日	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	1月1日	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	1月1日	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮			
6日	フキと油揚げの炒り煮	青菜の彩り和え	2日	和風サラダ	ブレンオムレツ	3日	大豆のトマト煮	梅酢和え			
水	親子煮	田舎煮	3日	福神漬け	さつま芋の肉じゃが風	0日	マーボーナス	じゃが芋の旨煮			
	ぎんびら	炒り豆腐	水		こんにゃくの中華和え	水	法蓮草のピーナツ和え	もやしと小松菜のナムル			
1月1日	サバの味噌煮	ミートオムレツ	1月1日	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ	1月1日	鶏肉の味噌炒め	ハヤシオムレツ			
7日	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え	2日	黒酢入り春雨サラダ	野菜の三杯酢	3日	ひじきとさつま揚げの煮物	大豆大根			
木	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソーテー	4日	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ	1日	煮合わせ(里芋・がんと)	野菜のバジル炒め			
	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	木	きのこのおひたし	白菜の辛子柚子和え	木	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1日	ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)						
8日	スパゲティサラダ	田舎なす	2日	春菊のおひたし	豚ミンチとキャベツのカレーソテー						
金	豆腐しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐	5日	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮						
	じゃこピーマン	筍の土佐煮	金	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし						
1月1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1日	アジの胡麻風味味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ						
9日	ビビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え	2日	フキのかか煮	さつま芋サラダ						
土	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	6日	鶏ごぼう	和風ポトフ						
	ただきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	土	柚子白和え	青菜の磯辺和え						
1月2日	アジのスパイス焼き(50)	味噌つくね	1月2日	ポークチャップ	サバの照焼き(45)						
0日	大根の生姜酢和え	信田巻き	2日	なめこ山菜和え	レンコンの梅和え						
日	茄子のそぼろ煮	野菜の山椒風味	7日	野菜つみれ炊き合せ	白菜とミンチの中華炒め						
日	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリーネ	日	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ						
1月2日	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	1月2日	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮						
1日	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	2日	ビビンバソーテー	コーンとツナのサラダ						
月	肉野菜煮込み	豚汁風煮	8日	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮						
	豆サラダ	小松菜のかか和え	月	うぐいす豆	小松菜のおひたし						