

【10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	
10月1日	サワラの利休煮(45) 季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定] 親子煮 キャベツのバジルソテー	肉団子の酢豚風 信田巻き 肉野菜煮込み 昆布の佃煮	10月8日 タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 豚すき 南瓜煮 ジャンボ餃子 鶏ミンチとフキの炒め煮 鮭じゃがバター コーンとツナのサラダ もやしと小松菜のナムル
10月2日	ポークビーンズ 蓮根きんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 インゲンのかか和え	ホッケの幽庵焼き(45) ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物	10月9日 鶏団子の豆乳煮 カニ玉あんかけ 筍きんぴら オクラの胡麻和え 野菜のカレー炒め 五目巾着の炊き合せ 法蓮草のおひたし ブルーソウみつ豆
10月3日	自身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 小松菜の柚子和え 北海道煮 ピーマンと竹の子の炒め物	10月10日 自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) 冷しゃぶ風 鶏大豆 キャベツのピリ辛漬け 海鮮しんじょの炊き合せ 野菜のクリーム煮 柚子大根 ひじきの梅和え
10月4日	ハムカツ 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ フキの青煮	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます	10月11日 ハンバーグデミグラスソース サワラの幽庵焼き(45) 豆腐のあんかけ 若竹煮 田舎煮 茄子と厚揚げの照り炒め 小松菜の胡麻和え ミモザサラダ(セパレート)
10月5日	グリルチキン ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	カレイの生姜煮 じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナツ和え	10月12日 えびカツ 豚肉とえのきのトマトソース炒め 黒豆 中華風春雨サラダ 豚汁風煮 がんものみぞれ煮 さつま芋のバター炒め 春菊のおひたし
10月6日	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 ヘルシーチンジャオ	他人井 きのこのおひたし つば漬け	10月13日 チキンオムレツ アジの梅煮(50) 法蓮草のナムル 小松菜の煮浸し おでん風煮物 じゃが芋の旨煮 焼きそば ミニ焼売
10月7日	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のバターソテー	アカウオの照焼き(45) レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物	10月14日 鮭のバター醤油風味(50) チャプチェ 大根の甘酢和え チンゲン菜とカニカマの和え物 豆乳入りつみれの炊き合わせ キャベツとウインナーのカレー炒め 中華わかめ和え 豆サラダ

	昼食	夕食	昼食	夕食			
10月15日	牛肉と法蓮草の炒め物 マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 ひじきとハムの酢の物	太刀魚の照焼(40) 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん ピリ辛こんにゃく	アカウオの磯辺焼き(45) 小松菜ともやしナムル 豚肉と大根の煮物 大豆のコンソメ煮	鶏の唐揚げ ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティイタリアン	10月29日	牛肉とインゲンの炒め物 小松菜の柚子和え ナスのおろし煮 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー
10月16日	いわしハンバーグ じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス しろ菜の和え物	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	親子丼 しろ菜の胡麻和え 蓮根と里芋のおかか煮 南瓜サラダ	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 青菜のしらす和え	10月30日	グラタンカツ にら饅頭 彩りしんじょの炊き合せ(南瓜) 法蓮草のおひたし	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え
10月17日	チキンステーキ(レモン風味) チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	イカカツ きんぴら さつま芋のゲチャップ煮 かぼちゃソテー	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45) マーボー春雨 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え	10月31日	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セパレート) さつま芋の彩り煮 オクラの梅和え	アジの生姜煮(50) 京合せ ひじきと挽肉の炒め物 チンゲン菜の胡麻和え
10月18日	サワラの塩焼き(40) 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじき煮	中華オムレツ チンゲン菜と揚げの炒り菜 豚肉のカレーソテー りんごシロップ漬け	黒メバルの煮付け(45) 肉詰しいたけ 豆乳入りがんも 一夜漬け(キャベツ・人参)			
10月19日	ごぼう入り鶏団子煮 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め バジルポテト	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	ホッケの山賊焼き(45) えのきのおろし和え ナスの挽肉炒め 法蓮草のパターソテー	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 大根なます けんちん煮 ポテトサラダ			
10月20日	カレイのみぞれ煮(45) 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏肉のスパイス炒め 三色炒め煮 カレービーフン炒め 白菜の煮浸し	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 豆腐の柚子あんかけ			
10月21日	牛とじ煮 カニ風味酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) 法蓮草とマグロフレークの和え物	アジの南蛮漬け(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそばろ煮 シーザーサラダ(セパレート)	豚肉のにんにく醤油焼き 蕨の玉子とじ 大根炊き 小松菜の辛子和え			

