

【7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
7月1日	ホッケの照焼き(45) 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) かすの味噌炒め ミニ豆腐サンド	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 マーボー竹輪	サバのカレー煮(50) ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
7月2日	グリルハンバーグ 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セパレート)	太刀魚の幽庵焼き(45) オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し
7月3日	アジの塩焼き(45) 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 春菊のおかか和え	イタリアンオムレツ 法蓮草の磯辺和え 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] 白菜とさつま揚げの炒り菜
7月4日	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 れんこんの生姜炒め	サケの南蛮漬け(60) スパゲティイタリアン 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	アカウオの煮付 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	チキンステーキ(塩) ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え
7月5日	サンマのしぐれ煮 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き レンゴンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セパレート)	照焼つくね サウザンサラダ(セパレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え	鮭大根(60) 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし
7月6日	すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	サワラの照焼 バジルポテト 豆腐の肉をばらあんかけ 法蓮草とマグロブレイクの和え物	かに焼売 だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜
7月7日	自身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 小松菜の炒り菜 いり鶏 筍の土佐煮	あらびき肉団子 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター きくらげ酢の物	帆立風味カツ 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
7月	白身魚(メル)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	7月	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)	7月	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	7月		
1日	大根サラダ(セバレート)	さつま芋のレモン煮	2日	若芽の生姜酢和え	レンコンのじゃこ煮	2日	大根の鶏そぼろあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物	9日		
5日	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2日	ふわふわ豆腐あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮	9日	三色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			
日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	日	法蓮草のバターソテー	白菜の和え物	日	中華わかめ和え	豆サラダ			
日			日			日					
7月	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	7月	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき	7月	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)	7月		
1日	インゲンのかか和え	季節のしゅまい(枝豆)[7~9月限定]	2日	筍きんぴら	ジャンボ餃子	3日	マッシュサラダ	三角いなり	3日		
6日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	親子煮	3日	鶏ミンチとフキの炒め煮	じゃが芋としいたけの煮物	0日	ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん	0日		
日	昆布の佃煮	うずら豆	日	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル	日	法蓮草とマグロフレークの和え物	かぼちゃソテー	日		
月			月			月			月		
7月	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ	7月	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	7月	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	7月		
1日	ニラ玉あんかけ	蓮根きんぴら	2日	ぜんまいと竹輪の煮物	オクラの胡麻和え	3日	じゃが芋のベーコン炒め	青菜のおひたし	3日		
7日	がんもの含め煮	かぼちゃとベーコンの煮物	4日	野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	1日	マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ	1日		
日	白菜の和え物	オクラの梅和え	日	法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	日	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ	日		
火			火			火			火		
7月	和風おろしハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ(60)	7月	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	7月			7月		
1日	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮	2日	鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	8日	北海煮	野菜のクリーム煮	8日		
8日	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ	5日	海鮮しんじょの炊き合せ	ひじきの梅和え	日			日		
水			日	柚子大根		水			水		
7月	八宝菜	ハムカツ	7月	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	7月			7月		
1日	からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え	2日	豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物	1日			1日		
9日	チーズオムレツ	枝豆腐の炊き合せ	6日	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	9日			9日		
日	大根なます	里芋の煮物	日	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セバレート)	日			日		
木			木			木			木		
7月	グリルチキン	カレイの生姜煮	7月	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	7月			7月		
2日	ナスのトマトソース	じゃが芋マーボー炒め	2日	黒豆	中華風春雨サラダ	2日			2日		
0日	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	7日	豚汁風煮	がんものみぞれ煮	0日			7日		
日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え	日	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	日			日		
金			金			金			金		
7月	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人丼	7月	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	7月			7月		
2日	ツナとキャベツの炒め物	きのこのおひたし	2日	法蓮草のナムル	小松菜の煮浸し	2日			2日		
1日	さつま芋の肉じゃが風	つば漬け	8日	おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	1日			1日		
日	フキの青煮		日	焼きそば	ミニ焼売	日			日		
土			土			土			土		

