

【12月】普通食献立表

★★ 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	中華オムレツ	1	黒メバルの煮付け(45)	1	太刀魚のバジル焼き(45)	1	鶏肉のすき煮
2	パセリ芋	2	フキの青煮	2	ゴールスローサラダ	2	フルーツみつ豆(寒天入り)
月	青菜のしらす和え	月	マーボー春雨	月	大焼売	月	ブルーベリーみそ(寒天入り)
1	豚肉のカレーソテー	1	海老団子の炊き合せ	8	豚肉とタゲノコの炒め煮	8	リンゴ肉詰めフライ
日	大根サラダ	日	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	法蓮草のナムル	日	小松菜の磯和え
土		土		土		土	
1	サンマの山賊焼き(50)	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	豚チリ鍋風	1	海鮮八宝菜
2	人参煮(銀杏)	2	人参煮(銀杏)	2		2	
月	麩とえのきのさつと煮	月	筍きんぴら	月	ニラ玉あんかけ	月	ぜんまいと竹輪の煮物
2	ナスの挽肉炒め	2	けんちん煮	9	南瓜のそぼろ煮	9	さつま芋とレーズンの煮物
日	法蓮草のバターソテー	日	ポテトサラダ	日	蓮根のカレー炒め	日	枝豆のおかか和え
日		日		日		日	
1	牛肉のオイスター炒め	1	サバのトマト煮	1	タラのきのこあんかけ	1	ジューシーハンバーグ
2		2	しる菜のかか和え	2		2	ベジタブルサラダ
月	切干大根煮	月	ごぼうと蓮根の甘酢和え	月	キャベツの沢庵和え	月	法蓮草と油揚げの煮物
3	煮合せ(南瓜・椎茸)	3	豚じゃが	0	鮭じゃが	0	鶏肉と野菜のトマトソース煮
日	ツナとキャベツの炒め物	日	春雨とハムのソテー	日	昆布豆	日	大根とカニカマの胡麻酢和え
月		月		月		月	
1	サワラの甘酢あんかけ(60)	1	豚肉のにんにく醤油焼き	1	ハヤシライス	1	ブリの生姜煮
2		2		2		2	かぼちゃソテー
月	野菜のピーナッツ和え	月	さつま揚げの味噌炒め	月	ミモザサラダ(セパレート)	月	三色和え
4	里芋のそぼろ煮	4	大根炊き	1		1	大根のうま煮
日	シーザーサラダ(セパレート)	日	小松菜の辛子和え	日	りんごのシロップ漬け	日	蓮根きんぴら
火		火		火		火	
1	牛肉とインゲンの炒め物	1	サケのチャンチャン焼き(60)	1	白身魚フライ	1	豚のマヨネーズ炒め
2		2		2	ヤングコーンソテー	2	
月	ごま白和え	月	レンゴンのじゃこ煮	月	さつま芋のバター炒め	月	土佐酢和え
5	カレービーフン炒め	5	じゃが芋のコンソメ煮	2	糸こんにゃくと鶏肉の煮物	2	キャベツとハムの玉子炒め
日	昆布の佃煮	日	きのこソテー	日	小松菜の炒り菜	日	フキの煮物
水		水		水		水	
1	焼肉メンチ	1	鶏肉のチリソース炒め	1	牛肉と根菜の煮物	1	アカウオの甘酢あんかけ
2	アスパラソテー	2		2		2	
月	大豆とソーセージのトマト煮込み	月	しる菜の和え物	月	ゴマドレサラダ(セパレート)	月	切昆布煮
6	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	6	野菜ソテー	3	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	3	豚肉入り五目きんぴら
日	小松菜の柚子和え	日	三杯酢和え	日	チンゲン菜とカニカマの和え物	日	マカロニサラダ
木		木		木		木	
1	韓国風焼肉炒め	1	アジの生姜煮(50)	1	サワラの磯辺焼き(45)	1	味噌つくね
2		2	花人参	2	大根煮	2	山菜煮
月	柚子ドレサラダ(セパレート)	月	ツナの玉子とじ	月	法蓮草の辛子和え	月	信田巻
7	さつま芋の彩り煮	7	ひじきと挽肉の炒め物	4	昆布と豚肉の煮物	4	野菜の山椒風味炒め
日	チンゲン菜の胡麻和え	日	オクラの梅和え	日	れんこんのごま和え	日	南瓜とハムのサラダ
金		金		金		金	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	鶏肉のスパイス炒め	タラの西京焼き(45)	チキンカツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	白身魚(メル)の磯辺焼き(45)	牛しぐれ煮
2		味きゅうり	キャベツとイカのソテー	花さつま	白菜の煮浸し	
月	青菜のピーナッツ和え	だし巻き玉子	大根のえびあんかけ	ツナマカロニサラダ	ビビンバソテー	コーンとツナのサラダ
1	いわしつみれ炊き合せ	里芋の中華煮	肉野菜煮込み	豚汁風煮	肉じゃが	豆腐と野菜の含め煮
5	ひじきとこんにゃくの炒め煮	えのきのおろし和え	豆サラダ	小松菜のかか和え	うぐいす豆	小松菜のおひたし
日						
土						
1	白身魚(シルバー)のマリネ	豆腐ハンバーグ	ブリの照焼(50)	豚肉のオイスター炒め	塩ダレメンチ	黒梅バルの生姜煮(45)
2		マカロニトマトソテー	しろ菜の和え物		コールスローサラダ	きのこソテー
月	キャベツの塩炒め	パンパンジーサラダ(セパレート)	ひじき煮	カニ風味酢の物	しろ菜のかか和え	焼きそば
1	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋といたけの煮物	豚大根	黒豆がんと	ほっこり煮合せ	ふんわり玉子のえびあんかけ
6	ワカメの青ジソサラダ	インゲンの胡麻和え	梅春雨	法蓮草の菜種和え	豆腐の柚子あんかけ	チンゲン菜の辛子和え
日						
日						
1	豚キムチ	鮭の塩焼き(50)	ビーフカレー	ホッケの磯辺焼き	サワラのバター醤油焼き(45)	豚肉とタケノコの炒め煮
2		バターコーン		ごぼうサラダ	キャベツの塩炒め	
月	フキと油揚げの炒り煮	青菜の彩り和え	和風サラダ(セパレート)	ブレンオムレツ	大豆のトマト煮	梅酢和え
1	親子煮	田舎煮		さつま芋の肉じゃが風	マーボーナス	じゃが芋の旨煮
7	きんぴら	炒り豆腐	福神漬け	こんにゃくの中華和え	法蓮草のピーナッツ和え	もやしと小松菜のナムル
日						
月						
1	サバの味噌煮	ミートオムレツ	サワラの西京焼(45)	煮込みハンバーグ		
2	法蓮草の柚子醤油和え	塩枝豆	そら豆ソテー	野菜の三杯酢		
月	五目巾着	ごぼうと蓮根の甘酢和え	黒酢入り春雨サラダ	ハムと玉葱の玉子とじ		
1	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	おふろ煮	白菜の辛子柚子和え		
8	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	きのこのおひたし			
日						
火						
1	チキンステーキ(醤油)	えび焼売	ホイコーロ	アカウオの生姜煮(45)		
2	バジルポテト	小松菜の胡麻和え		小松菜と揚げの煮浸し		
月	スパゲティサラダ	田舎なす	春菊のおひたし	豚ミンチとキャベツのカレーソテー		
1	海鮮しんじょの炊き合せ	麻婆豆腐	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮		
9	じゃこピーマン	筍の土佐煮	豆腐のかに風あんかけ	ごぼうのごまよごし		
日						
水						
1	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	アジの胡麻風味噌焼き	肉団子のきのこあんかけ		
2	ビビンバ法蓮草	キャベツのレモン酢和え	インゲン	インゲン		
月	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	フキのかか煮	さつま芋サラダ		
2	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	鶏ごぼう	和風ポトフ		
0			柚子白和え	青菜の磯辺和え		
日						
木						
1	アジのスパイス焼き(50)	中華丼	ポークチャップ	サバの照焼き(45)		
2	ベジタブルソテー	にら饅頭		チンゲン菜のおひたし		
月	大根の生姜酢和え		なめこ山菜和え	レンコンの梅和え		
2	茄子のそぼろ煮		野菜つみれ炊き合せ	白菜とミンチの中華炒め		
1	インゲンと竹輪の和え物	法蓮草とハムのマリーネ	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ		
日						
金						

