

【12月】ふれ愛小町献立表

★★ 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	黒メバルの煮付け(45)	1	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮
2			2		
月	豚肉のカレーソテー	マーボー春雨	月	豚肉とタケノコの炒め煮	フルーツみつ豆(寒天入り)
1			8		
日	大根サラダ	一夜漬け(キャベツ・人参)	日	法蓮草のナムル	小松菜の磯和え
土			土		
1	サンマの山賊焼き(50)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	豚ちり鍋風	海鮮八宝菜
2			2		
月	ナスの挽肉炒め	けんちん煮	月	南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物
2			9		
日	法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ	日	蓮根のカレー炒め	枝豆のおかか和え
日			日		
1	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	1	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ
2			2		
月	切干大根煮	豚じゃが	月	鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮
3			0		
日	ツナとキャベツの炒め物	春雨とハムのソテー	日	昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え
月			月		
1	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き	1	ハヤシライス	ブリの生姜煮
2			2		
月	里芋のそぼろ煮	大根炊き	月	ミモザサラダ(セパレート)	大根のうま煮
4			1		
日	シーザーサラダ(セパレート)	小松菜の辛子和え	日	りんごのシロップ漬け	蓮根きんぴら
火			火		
1	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	1	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
2			2		
月	カレービーフン炒め	じゃが芋のコンソメ煮	月	糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
5			1		
日	昆布の佃煮	きのこソテー	2	小松菜の炒り菜	フキの煮物
水			日		
1	焼肉メンチ	鶏肉のチリソース炒め	1	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
2			2		
月	大豆とソーセージのトマト煮込み	野菜ソテー	月	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
6			1		
日	小松菜の柚子和え	三杯酢和え	3	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
木			日		
1	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	1	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね
2			2		
月	さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物	月	昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め
7			1		
日	チンゲン菜の胡麻和え	オクラの梅和え	4	れんこんのごま和え	南瓜とハムのサラダ
金			日		
			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						
月	青菜のピーナッツ和え	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						
日	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
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	黒メバルの生姜煮(45)
2						
月	牛肉と大根の甘辛煮	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根	カニ風味酢の物	ほっこり煮合せ	焼きそば
1						
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						
月	親子煮	田舎煮	和風サラダ(セパレート)	さつま芋の肉じゃが風	マーボナス	じゃが芋の旨煮
1						
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
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						
月	鶏肉の野菜あんかけ	カレー風味ソテー	おふくろ煮	ハムと玉葱の玉子とじ		
1						
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	白菜の辛子柚子和え		
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						
月	スパゲティサラダ	麻婆豆腐	南瓜とじゃこの煮物	野菜のクリーム煮		
1						
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		
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						
月	きのこのすき焼き煮	大豆のコンソメ煮	鶏ごぼう	さつま芋サラダ		
2						
0	たたきごぼう	青菜と蒲鉾の和え物	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						
月	茄子のそぼろ煮	法蓮草とハムのマリネ	なめこ山菜和え	白菜とミンチの中華炒め		
2						
1	インゲンと竹輪の和え物	梅ごぼう	若芽と蒲鉾の酢の物	ひじきサラダ		
日						
金						

