

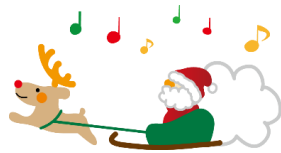
【12月】ふれ愛小町大献立表

★★ 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 | 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 | 青菜のしらす和え | マーボー春雨 | 2 | 大焼売 | フルーツみつ豆(寒天入り) |
| 月 | 豚肉のカレーソテー | 海老団子の炊き合せ | 月 | 豚肉とタケノコの炒め煮 | リンゴン肉詰めフライ |
| 1 | 大根サラダ | 一夜漬け(キャベツ・人参) | 8 | 法蓮草のナムル | 小松菜の磯和え |
| 日 | | | 日 | | |
| 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 | 豚チリ鍋風 | 海鮮八宝菜 |
| 2 | 麩とえのきのさっと煮 | 筍きんぴら | 2 | 若芽としらすの酢の物 | ぜんまいと竹輪の煮物 |
| 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 | 法蓮草のバターソテー | ポテトサラダ | 9 | 蓮根のカレー炒め | 枝豆のおかか和え |
| 日 | | | 日 | | |
| 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 | 切干大根煮 | ごぼうと蓮根の甘酢和え | 2 | キャベツの沢庵和え | 法蓮草と油揚げの煮物 |
| 月 | 煮合せ(南瓜・椎茸) | 豚じゃが | 月 | 鮭じゃが | 鶏肉と野菜のトマトソース煮 |
| 3 | ツナとキャベツの炒め物 | 春雨とハムのソテー | 0 | 昆布豆 | 大根とカニカマの胡麻酢和え |
| 日 | | | 日 | | |
| 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 | 野菜のピーナッツ和え | さつま揚げの味噌炒め | 2 | ミモザサラダ(セバレート) | 二色和え |
| 月 | 里芋のそぼろ煮 | 大根炊き | 月 | りんごのシロップ漬け | 大根のうま煮 |
| 4 | シーザーサラダ(セバレート) | 小松菜の辛子和え | 1 | | 蓮根きんぴら |
| 日 | | | 日 | | |
| 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 | ごま白和え | リンゴンのじゃこ煮 | 2 | さつま芋のバター炒め | 土佐酢和え |
| 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 | 昆布の佃煮 | きのこソテー | 2 | 小松菜の炒り菜 | フキの煮物 |
| 日 | | | 日 | | |
| 水 | | | 水 | | |
| 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 | 大豆とソーセージのトマト煮込み | しろ菜の和え物 | 2 | ゴマドレサラダ(セバレート) | 切昆布煮 |
| 月 | 彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月] | 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 | 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 |
| 日 | | | 日 | | |
| 木 | | | 木 | | |
| 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 | 柚子ドレサラダ(セバレート) | ツナの玉子とじ | 2 | 法蓮草の辛子和え | 信田巻 |
| 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 | 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 |
| 日 | | | 日 | | |
| 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) | 1 | チキンカツ | 白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) | 1 | 白身魚(メル)の磯辺焼き(45) | 牛しぐれ煮 | | | |
| 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | |
| 月 | 青菜のピーナッツ和え | だし巻き玉子 | 月 | 大根のえびあんかけ | ツナマカロニサラダ | 月 | 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 | 2 | 肉野菜煮込み | 豚汁風煮 | 2 | 肉じゃが | 豆腐と野菜の含め煮 | | | |
| 5 | | | 2 | | | 9 | | | | | |
| 日 | ひじきとこんにゃくの炒め煮 | えのきのおろし和え | 日 | 豆サラダ | 小松菜のかか和え | 日 | うぐいす豆 | 小松菜のおひたし | | | |
| 土 | | | 土 | | | 土 | | | | | |
| 1 | 白身魚(シルバー)のマリネ | 豆腐ハンバーグ | 1 | ブリの照焼(50) | 豚肉のオイスター炒め | 1 | 塩ダレメンチ | 黒メバルの生姜煮(45) | | | |
| 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | |
| 月 | キャベツの塩炒め | バンバンジーサラダ(セバレート) | 月 | ひじき煮 | カニ風味酢の物 | 月 | 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 | 2 | 豚大根 | 黒豆がんと | 3 | ほっこり煮合せ | ふんわり玉子のえびあんかけ | | | |
| 6 | | | 3 | | | 0 | | | | | |
| 日 | ワカメの青ジソサラダ | インゲンの胡麻和え | 日 | 梅春雨 | 法蓮草の菜種和え | 日 | 豆腐の柚子あんかけ | チンゲン菜の辛子和え | | | |
| 日 | | | 日 | | | 日 | | | | | |
| 1 | 豚キムチ | 鮭の塩焼き(50) | 1 | ビーフカレー | ホッケの磯辺焼き | 1 | サワラのバター醤油焼き(45) | 豚肉とタケノコの炒め煮 | | | |
| 2 | | | 2 | | | 2 | | | | | |
| 月 | フキと油揚げの炒り煮 | 青菜の彩り和え | 月 | 和風サラダ(セバレート) | ブレンオムレツ | 月 | 大豆のトマト煮 | 梅酢和え | | | |
| 1 | 親子煮 | 田舎煮 | 2 | | さつま芋の肉じゃが風 | 3 | マーボーナス | じゃが芋の旨煮 | | | |
| 7 | | | 4 | | | 1 | | | | | |
| 日 | きんぴら | 炒り豆腐 | 日 | 福神漬け | こんにゃくの中華和え | 日 | 法蓮草のピーナッツ和え | もやしと小松菜のナムル | | | |
| 月 | | | 月 | | | 月 | | | | | |
| 1 | サバの味噌煮 | ミートオムレツ | 1 | サワラの西京焼(45) | 煮込みハンバーグ | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 月 | 五目巾着 | ごぼうと蓮根の甘酢和え | 月 | 黒酢入り春雨サラダ | 野菜の三杯酢 | | | | | | |
| 1 | 鶏肉の野菜あんかけ | カレー風味ソテー | 2 | | おふくろ煮 | 5 | | | | | |
| 8 | | | 5 | | | 日 | | | | | |
| 日 | こんにゃくの辛味炒め | 春菊のナムル | 日 | きのこのおひたし | 白菜の辛子柚子和え | | | | | | |
| 火 | | | 火 | | | | | | | | |
| 1 | チキンステーキ(醤油) | えび焼売 | 1 | ホイコーロ | アカウオの生姜煮(45) | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 月 | スパゲティサラダ | 田舎なす | 月 | 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 | 2 | | 野菜のクリーム煮 | | | | | | |
| 9 | | | 6 | | | | | | | | |
| 日 | じゃこピーマン | 筍の土佐煮 | 日 | 豆腐のかに風あんかけ | ごぼうのごまよこし | | | | | | |
| 水 | | | 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 | 1 | アジの胡麻風味噌焼き | 肉団子のきのこあんかけ | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 月 | ビビンバ法蓮草 | キャベツのレモン酢和え | 月 | フキのかか煮 | さつま芋サラダ | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 0 | きのこのすき焼き煮 | 大豆のコンソメ煮 | 7 | | 鶏ごぼう | | | | | | |
| 日 | たたきごぼう | 青菜と蒲鉾の和え物 | 日 | 柚子白和え | 青菜の磯辺和え | | | | | | |
| 木 | | | 木 | | | | | | | | |
| 1 | アジのスパイス焼き(50) | 中華丼 | 1 | ポークチャップ | サバの照焼き(45) | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 月 | 大根の生姜酢和え | 法蓮草とハムのマリーネ | 月 | なめこ山菜和え | レンコンの梅和え | | | | | | |
| 2 | | | 2 | | | | | | | | |
| 1 | 茄子のそばろ煮 | | 8 | | | | | | | | |
| 日 | インゲンと竹輪の和え物 | 梅ごぼう | 日 | 野菜つみれ炊き合せ | 白菜とミンチの中華炒め | | | | | | |
| 金 | | | 金 | 若芽と蒲鉾の酢の物 | ひじきサラダ | | | | | | |

