

【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	牛肉とエリンギの炒め煮	1	イタリアンオムレツ	1	ホッケの幽庵焼き(45)	1	ポークビーンズ
2		2	ビーマンソテー	2	さくら漬け	2	蓮根きんぴら
月	じゃが芋のコンソメ煮	月	法蓮草の磯辺和え	月	ニラ玉あんかけ	月	かぼちゃとベーコンの煮物
1	野菜炒め	1	彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)【10月~12月】	8	がんもの含め煮	8	オクラの梅和え
日	豆腐の和風煮	日	白菜とさつま揚げの炒り菜	日	しろ菜の和え物	日	
土		土		土		土	
1	アカウオの煮付	1	チキンステーキ(塩)	1	和風おろしハンバーグ	1	自身魚(シルバー)のマリネ(60)
2	アスパラソテー	2	バターコーン	2	南瓜サラダ	2	法蓮草とハムのクリーム煮
月	青菜と蒲鉾の和え物	月	ナスとビーマンの味噌炒め	月	小松菜の柚子和え	月	茄子のそぼろ煮
2	豚豚風炒め	2	枝豆がんと	9	北海煮	9	ひじきサラダ
日	さつま芋サラダ	日	しろ菜の胡麻和え	日	ビーマンと竹の子の炒め物	日	
日		日		日		日	
1	照焼つくね	1	鮭大根(60)	1	八宝菜	1	ハムカツ
2	きのこソテー	2		2		2	ベジタブルソテー
月	サウザンサラダ(セパレート)	月	四色豆腐	月	からし菜のゴマ炒め	月	青菜の磯辺和え
3	豚肉入り五目きんぴら	3	じゃが芋のナポリタン風	0	チーズオムレツ	0	枝豆豆腐の炊き合せ
日	二色和え	日	青菜のおひたし	日	大根なます	日	里芋の煮物
月		月		月		月	
1	かに焼売	1	チキンカレー	1	グリルチキン	1	カレイの生姜煮
2	人参煮(銀杏)	2		2	スパソテー	2	インゲンソテー
月	だし巻き玉子	月	シーザーサラダ(セパレート)	月	ナスのトマトソース	月	じゃが芋マーボー炒め
4	さつま芋の煮しめ	4		1	野菜の山椒風味炒め	1	昆布と豚肉の煮物
日	小松菜のナムル	日	福神漬け	日	ごぼうサラダ	日	法蓮草のピーナッツ和え
火		火		火		火	
1	豚肉の中華風炒め	1	グラタンカツ	1	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	他人丼
2		2	法蓮草の柚子醤油和え	2		2	
月	白菜の生姜和え	月	竹の子と人参のおかか煮	月	海老いなり	月	きのこのおひたし
5	鮭じゃがバター	5	麻婆豆腐	1	さつま芋の肉じゃが風	1	
日	さくらげ酢の物	日	ごま南瓜	2	フキの青煮	2	つぼ漬け
水		水		水		水	
1	自身魚(メル)のバジル焼き(45)	1	鶏肉のチリソース炒め	1	鶏のチャンチャン焼き	1	アカウオの照焼き(45)
2	梅ごぼう	2		2		2	グリーンアスパラ
月	大根サラダ(セパレート)	月	さつま芋のレモン煮	月	若芽の生姜酢和え	月	レンコンのじゃこ煮
6	ひじきと挽肉の炒め物	6	ビーフン炒め	1	ふわふわ豆腐あんかけ	1	牛肉と大根の甘辛煮
日	フルーツポンチ	日	じゃこビーマン	3	法蓮草のバターソテー	3	白菜の和え物
木		木		木		木	
1	肉団子の酢豚風	1	サワラの利休煮(45)	1	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1	豚すき
2		2	青菜の彩り和え	2		2	
月	インゲンのかか和え	月	季節のしゅうまい(南瓜)【10~2月限定】	月	筍きんぴら	月	ジャンボ餃子
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	7	親子煮	1	鶏ミンチとフキの炒め煮	1	じゃが芋としいたけの煮物
日	昆布の佃煮	日	うずら豆	4	コーンとツナのサラダ	4	もやしと小松菜のナムル
金		金		金		金	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
1	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	親子丼	海鮮チリ炒め
2						
月						
1	南瓜煮	オクラの胡麻和え	じゃが芋ベーコン炒め	春菊のナムル	しろ菜の胡麻和え	なめこ山菜和え
2	野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ	2	蓮根と里芋のおかか煮
5	法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ	9	チンゲン菜と揚げの炒り菜
日					日	
土					土	
1	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	チキンステーキ(レモン風味)	タコキャベツカツ	1	白身魚(メル)の蒲焼き(45)
2	ヤングコーンソテー		2	ほうれん草の錦和え	2	カリフラワー甘酢和え
月			2	キンピラ	2	肉詰めしいたけ
1	鶏大豆	キャベツのピリ辛漬け	2	チンゲン菜ときのこのソテー	3	コーンとツナのサラダ
6	海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	3	姫高野の炊き合せ	3	筑前煮
日	柚子大根	ひじきの梅和え	日	枝豆とカニカマの煮物	日	じゃが芋の鳴門煮
日			日		日	法蓮草のしそひじき和え
日			日		日	小松菜の錦和え
1	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	1	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)	1	中華オムレツ
2	人参マリネ	法蓮草の辛子和え	2	青菜のピーナッツ和え	2	パセリ芋
月			2	一夜漬け(白菜・昆布)	2	フキの青煮
1	豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物	2	切干とベーコンの煮物	3	青菜のしらす和え
7	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	4	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	1	豚肉のカレーソテー
日	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セパレート)	日	豆腐の柚子あんかけ	日	海老団子の炊き合せ
月			月		月	一夜漬け(キャベツ・人参)
1	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	ごぼう入り鶏団子煮	1	
2	チンゲン菜のソテー		2	インゲン	2	
月			2	大根菜とじゃこの炒り煮	2	
1	黒豆	中華風春雨サラダ	2	野菜の甘酢炒め	5	
8	豚汁風煮	がんものみぞれ煮	日	マカロニソテー	日	
日	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	日		日	
火			火		火	
1	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	カレイのみぞれ煮(45)	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
2	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	2	オクラのかか和え	2	
月			2	四色豆腐	2	法蓮草の三色和え
1	法蓮草のナムル	小松菜の煮浸し	6	豚肉のオイスター炒め	6	ナスのおろし煮
9	おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	こんにゃくキンピラ
日	焼きそば	ミニ焼売	日		日	
水			水		水	
1	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	1	牛肉と法蓮草の炒め物	1	アジの南蛮漬け(60)
2	味きゅうり		2	ひじきとハムの酢の物	2	
月			2	味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	7	春菊のおかか和え
2	大根のあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物	7	ツナのあっさり煮	7	肉じゃが
0	三色つみれの炊き合わせ	キャベツとウィンナーのカレー炒め	日		日	金時煮豆
日	中華わかめ和え	豆サラダ	日		日	
木			木		木	
1	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)	1	アカウオの磯辺焼き(45)	1	鶏の唐揚げ
2		白菜の生姜和え	2	つば漬け	2	塩枝豆
月			2	小松菜ともやしのナムル	2	ピーマンと竹の子の炒め物
2	マッシュサラダ	三角いなり	8	豚肉と大根の煮物	8	中華うま煮炒め
1	ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん	日	切昆布煮	日	スパゲティイタリアン
日	チンゲン菜のしらす和え	かぼちゃソテー	日		日	
金			金		金	

