

【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			
1	牛肉とエリンギの炒め煮	イタリアンオムレツ	1	ホッケの幽庵焼き(45)	ポークビーンズ
2	野菜炒め	法蓮草の磯辺和え	2	ニラ玉あんかけ	かぼちゃとベーコンの煮物
月			月		
1	豆腐の和風煮	白菜とさつま揚げの炒り菜	8	しろ菜の和え物	オクラの梅和え
日			日		
土			土		
1	アカウオの煮付	チキンステーキ(塩)	1	和風おろしハンバーグ	自身魚(シルバー)のマリネ(60)
2	酢豚風炒め	ナスとピーマンの味噌炒め	2	北海煮	茄子のそぼろ煮
月			月		
2	さつま芋サラダ	しろ菜の胡麻和え	9	ピーマンと竹の子の炒め物	ひじきサラダ
日			日		
1	照焼つくね	鮭大根(60)	1	八宝菜	ハムカツ
2	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋のナポリタン風	2	からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え
月			月		
3	二色和え	青菜のおひたし	1	大根なます	里芋の煮物
日			日		
月			月		
1	かに焼売	チキンカレー	1	グリルチキン	カレイの生姜煮
2	さつま芋の煮しめ	シーザーサラダ(セパレート)	2	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物
月			月		
4	小松菜のナムル	福神漬け	1	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え
日			日		
火			火		
1	豚肉の中華風炒め	グラタンカツ	1	サバの野菜入り甘酢煮(60)	他人井
2	鮭じゃがバター	麻婆豆腐	2	さつま芋の肉じゃが風	きのこのおひたし
月			月		
5	きくらげ酢の物	ごま南瓜	2	フキの青煮	つぼ漬け
日			日		
水			水		
1	自身魚(メル)のバジル焼き(45)	鶏肉のチリソース炒め	1	鶏のチャンチャン焼き	アカウオの照焼き(45)
2	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	2	若芽の生姜酢和え	牛肉と大根の甘辛煮
月			月		
6	フルーツポンチ	じゃこピーマン	1	法蓮草のバターソテー	白菜の和え物
日			日		
木			木		
1	肉団子の酢豚風	サワラの利休煮(45)	1	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき
2	インゲンのかか和え	親子煮	2	鶏ミンチとフキの炒め煮	じゃが芋としいたけの煮物
月			月		
7	昆布の佃煮	うずら豆	1	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル
日			日		
金			金		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1 2 月 1 5 日 土	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	1	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	1	親子丼	海鮮チリ炒め
	野菜のカレー炒め	オグラの胡麻和え	2	マーボーナス	春菊のナムル	2	しろ菜の胡麻和え	蓮根と里芋のおかか煮
	法蓮草のおひたし	フルーツみつ豆	2	若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ	2	南瓜サラダ	チンゲン菜と揚げの炒り菜
1 2 月 1 6 日 日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	1	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)	牛肉の味噌生姜煮
	鶏大豆	野菜のクリーム煮	2	チンゲン菜ときのこのソテー	さつま芋のケチャップ煮	2	筑前煮	じゃが芋の鳴門煮
	柚子大根	ひじきの梅和え	3	枝豆とカニカマの煮物	インゲンと竹輪の和え物	3	法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え
1 2 月 1 7 日 月	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)	豚肉と舞茸の生姜焼き	1	中華オムレツ	黒メバルの煮付け
	田舎煮	茄子と厚揚げの照り炒め	2	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	中華炒め	2	豚肉のカレーソテー	マーボー春雨
	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セバレート)	4	豆腐の柚子あんかけ	ひじきとさつま揚げの煮物	4	大根サラダ	一夜漬け(キャベツ・人参)
1 2 月 1 8 日 火	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	サワラの塩焼き(40)			
	豚汁風煮	中華風春雨サラダ	2	野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのどり辛炒め			
	さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	5	マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物			
1 2 月 1 9 日 水	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	カレイのみぞれ煮(45)	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー			
	法蓮草のナムル	じゃが芋の旨煮	2	豚肉のオイスター炒め	ナスのおろし煮			
	焼きそば	ミニ焼売	6	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	こんにゃくきんぴら			
1 2 月 2 0 日 木	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	アジの南蛮漬け(60)			
	大根のあんかけ	キャベツとウインナーのカレー炒め	2	ひじきとハムの酢の物	肉じゃが			
	中華わかめ和え	豆サラダ	7	ツナのあっさり煮	金時煮豆			
1 2 月 2 1 日 金	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)	1	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ			
	ホタテ入り五目煮	三角いなり	2	豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め			
	チンゲン菜のしらす和え	かぼちゃソテー	8	切昆布煮	ズバゲティイタリアン			

