

# 【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いです。

●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	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			2		
月	じゃが芋のコンソメ煮	法蓮草の磯辺和え	月	ニラ玉あんかけ	蓮根きんぴら
1	野菜炒め	彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月]	8	がんもの含め煮	かぼちゃとベーコンの煮物
日	豆腐の和風煮	白菜とさつま揚げの炒り菜	日	しろ菜の和え物	オクラの梅和え
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			2		
月	青菜と蒲鉾の和え物	ナスとピーマンの味噌炒め	月	小松菜の柚子和え	法蓮草とハムのクリーム煮
2	酢豚風炒め	枝豆がんも	9	北海煮	茄子のそぼろ煮
日	さつま芋サラダ	しろ菜の胡麻和え	日	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			2		
月	サウザンサラダ(セパレート)	四色豆腐	月	からし菜のゴマ炒め	青菜の磯辺和え
3	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋のナポリタン風	1	チーズオムレツ	枝豆豆腐の炊き合せ
日	二色和え	青菜のおひたし	日	大根なます	里芋の煮物
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			2		
月	だし巻き玉子	シーザーサラダ(セパレート)	月	ナスのトマトソース	じゃが芋マーマー炒め
4	さつま芋の煮しめ		1	野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物
日	小松菜のナムル	福神漬け	日	ごぼうサラダ	法蓮草のピーナッツ和え
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			2		
月	白菜の生姜和え	竹の子と人参のおかか煮	月	ツナとキャベツの炒め物	きのこのおひたし
5	鮭じゃがバター	麻婆豆腐	1	さつま芋の肉じゃが風	
日	さくらげ酢の物	ごま南瓜	2	フキの青煮	つば漬け
水			日		
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			2		
月	大根サラダ(セパレート)	さつま芋のレモン煮	月	若芽の生姜酢和え	レンコンのじゃこ煮
6	ひじきと挽肉の炒め物	ビーフン炒め	1	ふわふわ豆腐あんかけ	牛肉と大根の甘辛煮
日	フルーツポンチ	じゃこピーマン	3	法蓮草のバターソテー	白菜の和え物
木			日		
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			2		
月	インゲンのかか和え	季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]	月	筍きんぴら	ジャンボ餃子
7	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	親子煮	1	鶏ミンチとフキの炒め煮	じゃが芋といたけの煮物
日	昆布の佃煮	うずら豆	4	コーンとツナのサラダ	もやしと小松菜のナムル
金			日		

	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	ぜんまいと竹輪の煮物	オグラの胡麻和え	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
1	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	南瓜サラダ
日					日	チンゲン菜と揚げの炒り菜
土					土	
1	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)
2			2		2	
月	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	2	肉詰めしいたけ
1	海鮮しんじょの炊き合せ	野菜のクリーム煮	2	姫高野の炊き合せ	2	筑前煮
6	柚子大根	ひじきの梅和え	3	枝豆とカニカマの煮物	3	法蓮草のしそひじき和え
日			日		日	小松菜の錦和え
日			日		日	
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)	豚肉と舞茸の生姜焼き	1	中華オムレツ
2			2		2	
月	豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物	2	一夜漬け(白菜・昆布)	2	青菜のしらす和え
1	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	3	豚肉のカレーソテー
7	小松菜の磯和え	ミモザサラダ(セバレート)	日	豆腐の柚子あんかけ	1	大根サラダ
日			月		日	黒メバルの煮付け
月			月		月	マーボー春雨
月			月		月	海老団子の炊き合せ
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	大根サラダ
2			2		2	一夜漬け(キャベツ・人参)
月	黒豆	中華風春雨サラダ	2	大根菜とじゃこの炒り煮	3	
1	豚汁風煮	がんものみぞれ煮	2	野菜の甘酢炒め	3	
8	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	1	
日			日		日	
火			火		火	
1	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	カレーのみぞれ煮(45)	1	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー
2			2		2	
月	法蓮草のナムル	小松菜の煮浸し	2	四色豆腐	2	法蓮草の三色和え
1	おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	6	豚肉のオイスター炒め	6	ナスのおろし煮
9	焼きそば	ミニ焼売	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	こんにゃくきんぴら
日			水		水	
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			2		2	
月	大根のあんかけ	チンゲン菜とカニカマの和え物	2	ひじきとハムの酢の物	2	春菊のおかか和え
0	三色つみれの炊き合わせ	キャベツとウインナーのカレー炒め	7	味噌田楽(里芋・焼き豆腐)	7	肉じゃが
2	中華わかめ和え	豆サラダ	日	ツナのあっさり煮	日	金時煮豆
日			木		木	
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			2		2	
月	マッシュサラダ	三角いなり	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	ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん	8	豚肉と大根の煮物	8	中華うま煮炒め
1	チンゲン菜のしらす和え	かぼちゃんソテー	日	切昆布煮	日	スパゲティイタリアン
日			金		金	
金			金		金	

