

高齢者向け配食サービス

# 【11月】普通食献立表

## ★★ 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。



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	ジャンボ餃子	アカウオの甘酢あんかけ	牛肉と根菜の煮物	1	里芋の煮物	豚肉としめじの味噌生姜炒め	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
1	柚子大根	切昆布煮	ゴマドレサラダ(セパレート)	1	三色酢味噌和え	キャベツのレモン酢和え	ビビンバ法蓮草
月		豚肉入り五目きんぴら	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	月		大豆のコンソメ煮	きのこのすき焼き煮
1		マカロニサラダ	チンゲン菜とカニカマの和え物	8		青菜と蒲鉾の和え物	たたきごぼう
日				日			
木				木			
1	ナスのトマトソース	味噌つくね	サワラの磯辺焼き(45)	1	梅ごぼう	中華丼	アジのスパイス焼き(50)
1	高野の含め煮	山菜煮	大根煮	1	木の葉豆腐	にら饅頭	パスタブルソテー
月		信田巻	法蓮草の辛子和え	月			大根の生姜酢和え
2		野菜の山椒風味炒め	昆布と豚肉の煮物	月		法蓮草とハムのマリネ	茄子のそぼろ煮
日		南瓜とハムのサラダ	れんこんのごま和え	日			インゲンと竹輪の和え物
金				金			
1	さつま芋のレモン煮	タラの西京焼き(45)	鶏肉のスパイス炒め	1	チリソースミートボール	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45)	チキンカツ
1	焼き豆腐の煮奴	味きゅうり	青菜のピーナッツ和え	1	キヌサヤの玉子とじ	花さつま	キャベツとイカのソテー
月		だし巻き玉子	いわしつみれ炊き合せ	月		ツナマカロニサラダ	大根のえびあんかけ
3		里芋の中華煮	ひじきとこんにゃくの炒め煮	1		豚汁風煮	肉野菜煮込み
日		えのきのおろし和え		日		小松菜のかか和え	豆サラダ
土				土			
1	海老いなり	豆腐ハンバーグ	白身魚(シルバー)のマリネ	1	野菜のトマト炒め	豚肉のオイスター炒め	ブリの照焼(50)
1	法蓮草とハムのクリーム煮	マカロニトマトソテー	キャベツの塩炒め	1	肉詰めしいたけ	カニ風味酢の物	しる菜の和え物
月		パンパンジーサラダ(セパレート)	牛肉と大根の甘辛煮	月		黒豆がんも	ひじき煮
4		じゃが芋としいたけの煮物	ワカメの青ジソサラダ	月		法蓮草の菜種和え	豚大根
日		インゲンの胡麻和え		日			梅春雨
日				日			
1	中華風春雨サラダ	鮭の塩焼き(50)	豚キムチ	1	さつま揚げの味噌炒め	ホッケの磯辺焼き	ビーフカレー
1	うずら豆	バターコーン	フキと油揚げの炒り煮	1	ミニコロッケ	ごぼうサラダ	和風サラダ(セパレート)
月		青菜の彩り和え	親子煮	月		ブレンオムレツ	さつま芋の肉じゃが風
5		田舎煮	きんぴら	月		こんにゃくの中華和え	福神漬け
日		炒り豆腐		日			
月				月			
1	一夜漬け(白菜・人参)	ミートオムレツ	サバの味噌煮	1	ジャガ芋のスパイス蒸し	煮込みハンバーグ	サワラの西京焼(45)
1	ジャーマンポテト	塩枝豆	法蓮草の柚子醤油和え	1	大根と人参のきんぴら	野菜の三杯酢	そら豆ソテー
月		ごぼうと蓮根の甘酢和え	五目巾着	月		hamと玉葱の玉子とじ	黒酢入り春雨サラダ
6		カレー風味ソテー	鶏肉の野菜あんかけ	月		白菜の辛子柚子和え	おふくろ煮
日		春菊のナムル	こんにゃくの辛味炒め	日			きのこのおひたし
火				火			
1	南瓜とベーコンの煮物	えび焼売	チキンステーキ(醤油)	1	三色豆	サバの照焼き(45)	ホイコーロ
1	なめこオロシ和え	小松菜の胡麻和え	バジルポテト	1	こんにゃくとコーンのおかか煮	小松菜と揚げの煮浸し	春菊のおひたし
月		田舎なす	スパゲティサラダ	月		豚ミンチとキャベツのカレーソテー	南瓜とじゃこの煮物
7		麻婆豆腐	海鮮しんじょの炊き合せ	月		野菜のクリーム煮	豆腐のかに風あんかけ
日		筍の土佐煮	じゃこピーマン	日		ごぼうのごまよごし	
水				水			

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 1 月 1 5 日	ナスとピーマンの味噌炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	肉団子のきのこあんかけ さつま芋サラダ 和風ポトフ 青菜の磯辺和え	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え	木	白菜の和え物 こんにゃくきんぴら	ホッケの照焼き(45) 四色なます 大焼売 鶏じゃが 法蓮草の胡麻和え	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	木	ソースきんぴら キャベツとイカのソテー	栗かぼちゃコロッケ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 筍の土佐煮	サバのカレー煮(50) 人参マリネ ポテトサラダ 高野の炊き合せ チンゲン菜と干しエビの塩炒め
1 1 月 1 6 日	切干とベーコンの煮物 ミニ焼売	アジの胡麻風味味噌焼き チンゲン菜のおひたし レンコンの梅和え 白菜とミンチの中華炒め ひじきサラダ	ポークチャップ なめこ山菜和え 野菜つみれ炊き合せ 若芽と蒲鉾の酢の物	金	枝豆とカニカマの煮物 じゃが芋ベーコン炒め	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セバレート)	金	若竹煮 コーン春雨サラダ	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き 春菊のおろし和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し
1 1 月 1 7 日	キャベツの沢庵和え ツナのあさり煮	牛しぐれ煮 コーンとツナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ビビンバソテー 肉じゃが うぐいす豆	土	さつま芋の甘煮 ミニメンチカツ	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	牛井 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜				
1 1 月 1 8 日	里芋の含め煮 昆布の佃煮	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ふんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ コールスローサラダ しろ菜のかか和え ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	日	オクラとコーンのオロシ和え スパゲティイタリアン	ロールキャベツの炊き合せ 切昆布と竹の子の煮物 ごぼうと竹輪の柳川風 からし菜のゴマ炒め	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え				
1 1 月 1 9 日	糸コンのたらこ炒め 大根の甘酢漬	豚肉とタケノコの炒め煮 梅酢和え じゃが芋の旨煮 もやしと小松菜のナムル	サワラのバター醤油焼き(45) キャベツの塩炒め 大豆のトマト煮 マーボーナス 法蓮草のピーナッツ和え	月	茄子の揚煮 どり辛こんにゃく	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ(セバレート)				
1 1 月 2 0 日	三色炒め煮 ナスの浸し	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のバジル炒め きやら落風	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ	火	ミニがんも マカロニサラダ	すき焼き風煮 インゲンと竹輪の和え物 野菜の甘酢炒め ごぼうとベーコンのソテー	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物				
1 1 月 2 1 日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホダテ入り五目煮 チンゲン菜のツナ和え	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	水	にら饅頭 昆布豆	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 マーボー竹輪	あらびき肉団子 フキの煮物 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニあんかけ				

