

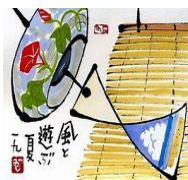
# 【8月】普通食献立表

## ★★ 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

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月1日	肉詰めいたけ 野菜のトマト炒め	アリの照焼(50) しろ菜の和え物 ひじき煮 豚大根 梅春雨	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんと 法蓮草の菜種和え	水	昆布の佃煮 里芋の含め煮	塩ダレメンチ コールスローサラダ しろ菜のかか和え ぼろろ煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	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
8月2日	ミニコロッケ さつま揚げの味噌炒め	ビーフカレー 和風サラダ(セパレート) 福神漬け	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え	木	大根の甘酢漬け 糸コンのたらこ炒め	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	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
8月3日	大根と人参のきんぴら ジャガ芋のスライス蒸し	サワラの西京焼(45) そら豆ソテー 黒酢入り春雨サラダ おぶくろ煮 きのこのおひたし	煮込みハンバーグ 野菜の三杯酢 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	金	ナスの浸し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんと) きゃら露風	ハヤシオムレツ インゲンソテー 大豆大根 野菜のパジル炒め フルーツポンチ
8月4日	きくらげの酢の物 三色豆	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮浸し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよこし	土	ポイルドウィンナー 若芽としらすの酢の物	太刀魚のスライス焼き(45) グリーンアスパラ 麩とえのきのきつと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 ホタテ入り五目煮 小松菜の柚子和え
8月5日	白菜とさつま揚げの炒り菜 ナスとピーマンの味噌炒め	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	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	日	こんにゃくきんぴら 白菜の和え物	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	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
8月6日	ミニ焼売 切干とベーコンの煮物	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	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	日	じゃが芋ベーコン炒め 枝豆とカニカマの煮物	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(セパレート)	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
8月7日	ツナのあっさり煮 キャベツの沢庵和え	自身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ピピンパソテー 肉じゃが ういす豆	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	火	ミニメンチカツ さつま芋の甘煮	チキンカレー シーザーサラダ(セパレート) 福神漬け	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

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
8月15日	スパゲティタリアン オクラとコーンのオロシ和え	サケの南蛮漬(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のツナ和え	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 れんこんの生姜炒め	8月2日	ワカメの青ジソサラダ コンニャクの中華和え	チキンステーキ(塩) バターコーン ナスとピーマンの味噌炒め 枝豆がんと しる菜の胡麻和え	アカウオの煮付 アズパソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	8月29日	豆腐巾着 一夜漬(白菜・人参)	自身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のえびら煮 ひじきサラダ	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海道煮 ピーマンと竹の子の炒め物
8月16日	ピリ辛こんにゃく 茄子の揚煮	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 さつま芋の煮しめ 中華ドレサラダ(セバレート)	サンマのしぐれ煮 枝豆のおかか和え 京合せ げんちゃん煮 春雨とハムのソテー	8月23日	切昆布と大豆の煮物 麩の玉子どじ 四色豆腐 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	鮭大根(60) きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目さんびら 二色和え	8月30日	うぐいす豆 きのこさつま芋煮	ハムカツ ベジタブルソテー 青菜の磯辺和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ 大根なます	
8月17日	マカロニサラダ ミニがんと	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉えびらあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	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	8月24日	イカと野菜の煮物 キャベツのゆかり和え	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜のナムル	8月31日	菜とえのきのさつと煮 えびにら饅頭	カレイの生姜煮 インゲンソテー じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 法蓮草のピーナツ和え	グリルチキン スノソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ
8月18日	昆布豆 にら饅頭	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 冬瓜のカニあんかけ[6月~9月]	自身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 筍の土佐煮	8月25日	鶏肝煮込み 白花豆煮	帆立風味カツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 麻婆豆腐 ごま南瓜	8月25日	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター きくらげ酢の物			
8月19日	キャベツとイカのソテー ソースさんびら	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	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 マーボー竹輪	8月26日	白菜のクリーム煮 信田巻	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め じゃこピーマン	8月26日	自身魚(メル)のバジル焼き(45) 梅ごぼう 大根サラダ(セバレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ			
8月20日	コーン春雨サラダ 若竹煮	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し	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	8月27日	キャベツのバジルソテー 田舎なす	サワラの刺身煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(枝豆)[7~9月限定] 親子煮 うずら豆	8月27日	肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮			
8月21日	里芋としめじの煮物 ひじき煮	イタリオンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りじの炊き合せ(枝豆)[7月~9月] 白菜とさつま揚げの炒り菜	牛肉とエリンギの炒め煮 じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 春菊のおかか和え	8月28日	切干大根煮 こんにゃくの辛味炒め	ポークピーンズ 蓮根さんびら かぼちゃとベーコンの煮物 オクラの梅和え	8月28日	ホッケの幽庵焼き(45) しる菜の和え物 ニラ玉あんかけ がんもの含め煮 若芽と蒲鉾の酢の物			