

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
11月1日 木	ひじき煮 里芋としめじの煮物	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	イタリアンオムレツ ビーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りんじの炊き合せ(南瓜)[10月~12月] 白菜とさつま揚げの炒り菜	11月8日 木	こんにゃくの辛味炒め 切干大根煮	ホッケの幽庵焼き(45) さくら漬け ニラ玉あんかけ がんもの詰め煮 しろ菜の和え物	ポークビーンズ 蓮根さんぴら かぼちゃとベーコンの煮物 オクラの梅和え
11月2日 金	ゴンニャクの中華和え ワカメの青ジソサラダ	アカウオの煮付 アスパラソテー 青菜と蒲鉾の和え物 酢豚風炒め さつま芋サラダ	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 枝豆がんも しろ菜の胡麻和え	11月9日 金	一夜漬け(白菜・人参) 豆腐巾着	和風おろしハンバーグ 南瓜サラダ 小松菜の柚子和え 北海煮 ピーマンと竹の子の炒め物	白身魚(シルバー)のマリネ(60) 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 ひじきサラダ
11月3日 土	麩の玉子とじ 切昆布と大豆の煮物	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目さんぴら 二色和え	鮭大根(60) 四色豆腐 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし	11月10日 土	きのこさつま芋煮 はんぺんの玉子とじ	八宝菜 からし菜のゴマ炒め 豚ひき肉と筍の厚揚げ煮 大根なます	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
11月4日 日	キャベツのゆかり和え イカと野菜の煮物	かに焼売 人参煮(銀杏) だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル	チキンカレー シーザーサラダ(セバレート) 福神漬け	11月11日 日	えびにら饅頭 麩とえのきのさっと煮	グリルチキン スパソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め ごぼうサラダ	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 法蓮草のピーナッツ和え
11月5日 月	白花豆煮 鶏肝煮込み	豚肉の中華風炒め 白菜の生姜和え 鮭じゃがバター さくらげ酢の物	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	11月12日 月	ツナとキャベツの炒め物 ひじきと大豆の煮物	サバの野菜入り甘酢煮(60) 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮	他人井 きのこのおひたし つぼ漬け
11月6日 火	信田巻 白菜のクリーム煮	白身魚(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 ブルーボンチ	鶏肉のチリソース炒め さつま芋のレモン煮 ビーファン炒め じゃこピーマン	11月13日 火	ごぼうのごまよごし ビビンバソテー	鶏のチャンチャン焼き 若芽の生姜酢和え ふわふわ豆腐あんかけ 法蓮草のバターソテー	アカウオの照焼き(45) グリーンアスパラ レンコンのじゃこ煮 牛肉と大根の甘辛煮 白菜の和え物
11月7日 水	田舎なす キャベツのバジルソテー	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	サワラの利休煮(45) 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定] 親子煮 うずら豆	11月14日 水	大豆とソーセージのトマト煮込み ハムとキャベツのマリネ	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 菊きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	豚すき ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 もやしと小松菜のナムル

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	ぜんまいと竹輪の煮物	鶏団子の豆乳煮	カニ玉あんかけ	1	五目煮豆	いわしハンバーグ(甘酢ソース)	鶏肉と野菜の山賊炒め	1	白菜の柚子香和え	親子丼	海鮮チリ炒め
1	スパゲティサラダ			1	フキのかか煮			1	ナスの湯煮	しろ菜の胡麻和え	なめこ山菜和え
1		南瓜煮	オクラの胡麻和え	2		じゃが芋ベーコン炒め	春菊のナムル	2		南豆腐	蓮根と里芋のおかか煮
5		野菜のカレー炒め	五目巾着の炊き合せ	2		マーボーナス	ふんわり玉子のえびあんかけ	2		南豆腐	チンゲン菜と揚げの炒り菜
6		法蓮草のおひたし	ブルーーツみつ豆	3		若芽と蒲鉾の酢の物	大根とツナのサラダ	3			
木				木				木			
1	山菜煮	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	冷しゃぶ風	1	白菜の辛子柚子和え	チキンステーキ(レモン風味)	タコキャベツカツ	1	さつまいもの甘煮	白身魚(メルの)蒲焼き(45)	牛肉の味噌生姜煮
1	白菜とさつま揚げの炒り菜	ヤングコーンソテー		1	オクラとコーンのおろし和え	シト一人参	ほうれん草の錦和え	1	豆腐のカニ風あんかけ	カリフラワー甘酢和え	
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	きんぴら	1		肉詰めしいたけ	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	さつま芋のケチャップ煮	3		筑前煮	じゃが芋の鴨門煮
日		柚子大根	ひじきの梅和え	日		枝豆とカニカマの煮物	インゲンと竹輪の和え物	日		法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え
金				金				金			
1	大根のレモン酢和え	ハンバーグデミグラスソース	サワラの幽庵焼き(45)	1	ミニ豆腐サンド	サワラの塩焼き(40)	豚肉と舞茸の生姜焼き				
1	きくらげ風	人参マリネ	法蓮草の辛子和え	1	糸コンのたらこ炒め	青菜のピーナッツ和え					
1		豆腐のあんかけ	若芽としらすの酢の物	2		一夜漬(白菜・昆布)	切干とベーコンの煮物				
7		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				
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	ひじきとさつま揚げの煮物				
土				土							
1	キャベツの胡麻酢和え	えびカツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	枝豆入り白和え	ごぼう入り鶏団子煮	白身魚(シルバー)のトマト煮(45)				
1	蓮根の土佐煮	チンゲン菜のソテー		1	ニラとあさり(玉子)とじ	インゲン	ベジタブルサラダ				
1		黒豆	中華風春雨サラダ	2		大根菜とじゃこの炒り煮	茄子の味噌炒め				
8		豚汁風煮	がんものみぞれ煮	5		野菜の甘酢炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め				
日		さつま芋のバター炒め	春菊のおひたし	日		マカロニソテー	さつま芋と切昆布の煮物				
月				月							
1	竹輪と昆布の炒り煮	チキンオムレツ	アジの梅煮(50)	1	パンパンジーサラダ	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				
1	ナスの漬し	そら豆ソテー	キャベツの塩炒め	1	白菜の煮漬し	オクラのかか和え					
1		法蓮草のナムル	小松菜の煮漬し	2		四色豆腐	法蓮草の三色あえ				
9		おでん風煮物	じゃが芋の旨煮	6		豚肉のオイスター炒め	ナスのおろし煮				
日		焼きそば	ミニ焼売	日		チンゲン菜と干しエビの塩炒め	こんにゃくきんぴら				
月				月							
1	豆腐まんじゅう(南瓜)	鮭のバター醤油風味(50)	チャプチェ	1	インゲンの胡麻和え	牛肉と法蓮草の炒め物	アジの南蛮漬(60)				
1	里芋の舎め煮	味きゅうり		1	キャベツのバジルソテー						
2		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	春菊のおかか和え				
0		三色つみれの炊き合わせ	キャベツとワインナーのカレー炒め	7		味噌田菜(里芋・焼き豆腐)	肉じゃが				
日		中華わかめ和え	豆サラダ	日		ツナのあっさり煮	金時煮豆				
火				火							
1	カニ風味酢の物	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40)	1	フキの煮物	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ				
1	ピリ辛こんにゃく	マッシュサラダ	白菜の生姜和え	1	炒り豆腐	つぼ漬け	塩枝豆				
2		ホタテ入り五目煮	れんこんと鶏団子のトマトあん	2		小松菜ともやしのナムル	ピーマンと竹の子の炒め物				
日		チンゲン菜のしらす和え	かぼちゃソテー	8		豚肉と大根の煮物	中華つま煮炒め				
水				水		切昆布煮	スパゲティグリタン				

