

高齢者向け配食サービス

# 【11月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	チキンカツ	ハヤシオムレツ	1	和風ハンバーグ	赤魚の煮付け	若鶏の利休焼き
1	蒸し鶏のニラソースがけ	赤ピーマンソテー	人参マリネサラダ	1	キャベツとハムの中華炒め	きのこのバター醤油炒め	黄ピーマンマリネ
1	枝豆とカニカマの煮物	男爵ポテトサラダ	ズッキーニとアスパラのソテー	1	ねぎとちくわのぬた	だし巻き玉子	インゲンとさつま揚げの金平
日		おでん風煮物	豆腐と春雨の旨煮	8		大根と豚肉の煮物	マーボー春雨
木		コーンと玉葱のおかか炒め	ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え			紅白野菜の甘酢和え	ブルーソウ寒天
1	焼き餃子	ブリの西京焼き	チキンステーキ(醤油)	1	サワラの西京焼き	野菜と豚肉のカレー炒め	あんかけ中華オムレツ
1	蓮根の梅和え	きのこきんぴら	大根の甘酢漬け	1	二色和え		きゅうりようゆ漬
2	小松菜と油揚げの煮浸し	豆腐の煮やっこ	南瓜のいんど煮(30g)	1	きのこベーコンのソテー	すき昆布煮	和風りぼんパスタ
月		肉じゃが	トマト大豆の炊き合わせ	9		高野豆腐のがめ煮	ニラと豚肉の味噌炒め
日		青菜のナムル	キャベツの旨味ソースかけ			芋餡かけ	コンニャクの中華和え
金							
1	味噌つくね	豚の生姜焼き	サワラの醤油幽庵焼き	1	ブルコギ	サバのみりん干し焼き	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め
1	きのこのおひたし		ピーマンとナスの炒め物	1	じゃがバター	オクラと湯葉の煮浸し	
月	大豆五目煮	昆布のごま風味	栗ぜんざい	1	キャベツの沢庵和え	蒸し鶏のネギソース	ツナの玉子どじ
3		イカと野菜の煮物	キャベツと鶏肉の中華炒め	1		大根と椎茸の煮物	鶏団子の炊き合わせ
日		白菜の錦和え	チリ豆腐	0		うずら豆	ひじき煮
土							
1	小松菜と牛肉の炒め物	あんこうのあっさり煮付け	つくば鶏のハンバーグ	1	鶏肉とナッツのチリソース	牛肉と野菜のオイスター炒め	ブリの照焼き
1	牛蒡の胡麻酢和え	刻み沢庵	茹でインゲン	1	切り昆布とめじの煮もの		茹でとろろのきくら煮
月	竹輪と昆布の炒り煮	ミニロールキャベツのトマト煮	野菜入りだし巻き玉子	1	ごぼうサラダ	南瓜煮	かんものかぶら蒸し風
4		はんぺんと野菜の田舎煮	ソーセージのポトフ風	1		鶏じゃが	イカの南蛮漬け風
日		わかめと水(わいの酢)の物	竹の子のどり辛炒め	日		大根とウインナーのレモン酢和え	ほうれん草のごま和え
日							
1	豚肉の味噌煮込み	ハッシュドビーフ	サバのもろみ焼き	1	チキンオムレツ	えびクリームコロッケ	ハンバーグデミグラスソース
1	こんにゃくきんぴら		ワカメの明太子和え	1	中華風もやし炒め	小松菜とザーサイの炒め物	バターマロン
月	切干ゆず風味	りぼんパスタのペペロン風	中華風春雨サラダ	1	インゲンの利休和え	さつま芋の彩煮	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
5		野菜炒め	牛肉と根菜の煮物	2		炒り豆腐	大根と人参のそばろ煮
日		ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	小松菜とタコのにんにく和え	日		茄子のサレルノ風	枝豆の白和え
月							
1	青椒肉絲	あさりの深川煮(井)	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	1	肉豆腐	鶏の唐揚げ	サワラのもろみ焼き
1	きのこちくわの和風ソテー		大根とカニカマの生姜炒め	1	三色炒め煮	黄ピーマンソテー	長芋とアスパラのお浸し
月	南瓜のグリーンミニサラダ	温野菜サラダ	豚肉とこんにゃく炒め	1	昆布のどり辛風味	マカロニマリネサラダ	牛蒡煮
6		インゲンと若鶏の海苔和え	しっとり卵の花	1		中華うま煮炒め	きのこのすき焼き風
日				3		ほうれん草のピーナッツ和え	キャベツのコールスローサラダ
火							
1	ズッキーニとチキンのトマト煮	牛しぐれ煮	あじフライ	1	豚肉のジンギスカン風	赤魚の塩麹焼き	つくば鶏のハンバーグ旨辛ソース掛け
1	蒸し鶏とひじきの梅肉和え		もやしナムル	1	菊の上佐煮	ほうれん草と湯葉の煮浸し	インゲンソテー
月	小松菜のベーコン和え	海老シューマイ	オクラと山羊のあっさり山形だし	1	大根なます	ネギ入りだし巻き玉子	彩りしんじょう
7		茄子とこんにゃくの煮浸し	さつま芋の煮しめ	4		野菜の味噌炒め	田舎煮
日		ゆず大根	三色豆(白・緑・赤)	日		五目ひじき	ワカメのゴマ風味炒め
水							

	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
1月1日	海鮮チリソース炒め	男爵和風酢豚	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豆乳のロールキャベツ	アリののおろし煮	味噌つくね	アリの生姜煮	ホイコーロー	自身魚の天ぷら
1月2日	竹輪と野菜の胡麻よごし		ベジタリアンソテー	イカリアン野菜とマカロニのサラダ	キャベツのナムル	大根さくら漬	切干ゆず風味		フカメの酢の物
1月5日	中華風春雨サラダ	白菜の炒め漬け	南蛮きんぴら風	つきこんのおかか煮	ピーマンとナスの炒め物	ひじきとじゃが芋の煮物	コーンとツナのサラダ	油揚げとこんにゃくの白和え	きんぴら蓮根
1月6日		ピーマン炒め	大根と鶏もも肉の旨煮		イカと野菜の煮物	ポークビーンズ		さつま芋の煮しめ	イカと大根の炒め煮
1月9日		小松菜の磯辺和え	きのこ生姜炒め		牛蒡の胡麻酢和え	小松菜のおひたし		穴子と青菜のおかか和え	小松菜のピーナツ和え
1月11日	自身魚の天ぷら	鮭の醤油油庵焼き	チキンスターキ(オニオンソース)	サバの煮付け	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	赤魚の粕漬け焼き	鶏の唐揚げ	海老としめじの玉子とし(井)	煮込みハンバーグ
1月12日	三色彩り漬け(大根・野菜・人参)	三色酢味噌和え	ブロッコリーソテー	さつま揚げの味噌炒め	しぼ漬	きのこ生姜炒め	浅炊ふき		人参のグラッセ
1月15日	小松菜の辛子和え	海老ポテトサラダ	シュルマカロニのペペロン風	中華風春雨サラダ	ひじき入りだし巻き玉子	肉詰めいなり	大根和風麻婆	五目野菜の甘酢和え	じゃが芋とアスパラガスの味噌和え
1月16日		鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	野菜入りトマトビーンズ		穴子と竹輪の柳川風	菊と玉子の中華風炒め		切り昆布とさつま揚げの煮もの	キャベツと鶏肉の中華炒め
1月18日		切り昆布とさつま揚げの煮もの	ツナのあっさり煮		ほうれん草の柚子和え	ズッキーニのみぞれしそ風味			小松菜とザーサイの炒め物
1月19日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ	自身魚フライ	豚キムチ	シーフードカレー	家常豆腐			
1月20日	ビーンズサラダ		大根しょうゆ漬	高野の炊き合わせ		小松菜と玉葱のツナ和え			
1月21日	もやしとザーサイ炒め	キャベツとツナのレモン酢和え	さんぴらごぼう	梅干	グマゴサラダ	鶏ゴボウ			
1月22日		彩り炒り豆腐	野菜の柚子胡椒炒め		福神漬	りんごのコンポート			
1月23日		青菜とコーンのソテー	ほうれん草の煮浸し						
1月24日	サワラの味噌油庵焼き	サバの甘酢あん風	豚肉の甘辛炒め(井)	豚肉の味噌煮込み	牛肉とインゲンの炒め物	サワラの煮付け			
1月25日	オクラと山芋のあっさり山形だし	三色和え	ふろふき大根	野菜のトマト炒め	大豆マヨネーズの紅あずまサラダ	二色和え			
1月28日	マッシュサラダ	コーンと玉葱のおかか炒め	紅生姜	ソーセージときのこのニンニク風味	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮			
1月29日	豚バラ肉と根菜の味噌煮	鶏のスパイス炒め	マヨのムニエル デミグラスソース	ハヤシオムレツ	つばねの松風焼き	きのこの炒り豆腐			
1月30日	ナスのトマトソース	大豆マヨネーズのかぼちゃサラダ	人参のナムル	四色なます	大根つぼ漬	キャベツと挽肉の玉子とし			
1月31日	鶏とアスパラの温サラダ	あざりと野菜の煮物	肉野菜炒め	インゲンと豚ひき肉炒め	南瓜煮洋風仕立て				
2月1日		菊と山菜のさんぴら風	ほうれん草のベーコン和え		ヘルシーチンジャオ				
2月2日	チリソースミートボール	あじメンチカツ	青椒肉絲	若鶏の利休焼き	豚しゃぶ	サバの味噌煮			
2月3日	大根とカニカマの煮物	インゲンソテー	星芋の煮ころがし	切干大根とひじきの旨煮	竹の子のピリ辛炒め	キャベツとハムの中華炒め			
2月4日	トマトサラダ	さつまいも煮	チーズオムレツ	ふきの二杯酢	野菜のパシル炒め	オクラとコーンのおろし和え			
2月7日		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	蓮根レモン漬け		枝豆とカニカマの煮物	高野豆腐のがめ煮			
2月8日		きのこことハムのソテー				和風りんぼんバスタ			
2月11日	ハッシュドビーフ	チキン南蛮	八宝菜	ロールキャベツ煮	海鮮チリソース炒め	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)			
2月12日	フカメの青汁サラダ	ミックスピーマンソテー		大豆五目煮	二色高野の巻め煮	白菜の錦和え			
2月13日	エノキ茸の煮浸し	チンゲン菜ともやしのナムル	ホワトマカロニサラダ	ピーマンと竹の子の炒め物	炒り鶏	貝と青菜の刻み炒め			
2月14日		洋風けんちん煮	南瓜のほっこり煮		さくらげの酢の物	しっとり卵の花			
2月15日		三色豆(白・緑・赤)	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)						

