

高齢者向け配食サービス  
【1月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがかないよう、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月1日	白菜のかか和え コンニャクの中巻和え	アリの照焼き(50) 大根なます 小松菜の柚子和え 麩合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 黒豆	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め 筍きんぴら けんちん煮 ポテトサラダ	1月8日	若芽としらすの酢の物 野菜の塩炒め	豚チリ鍋風 ニラ玉あんかけ 南瓜のそぼろ煮 蓮根のカレー炒め	海鮮八宝菜 ぜんまいと竹輪の煮物 さつま芋とレーズンの煮物 枝豆のおかか和え
1月2日	中華ドレサラダ 切昆布と竹の子の煮物	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ソナとキャベツの炒め物	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え ごぼうと蓮根の甘酢和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	1月9日	れんこんの生姜炒め 大根とカニカマの胡麻酢和え	タラのきのこあんかけ キャベツの沢庵和え 大根炊き 昆布豆	ジューシーハンバーグ ベジダブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 ナスの浸し
1月3日	鶏大豆 ごぼうとベーコンのソテー	サワラの甘酢あんかけ(60) 野菜のピーナッツ和え 里芋のそぼろ煮 小松菜の辛子和え	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) りんごシロップ漬け	1月10日	豆腐巾着 五目ひじき	豚肉のにんにく醤油焼き さくらげの酢の物 鮭じゃが煮 シーザーサラダ	アリの生姜煮 かぼちゃソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら
1月4日	大根のえびあんかけ はんぺんの玉子とじ	牛肉とインゲンの炒め物 ごま白和え カレービーフン炒め 昆布の佃煮	サケのチャンチャン焼き(60) レンコンのじゃこ煮 じゃが芋のコンソメ煮 きのこソテー	1月11日	若芽の明太子和え 厚揚げ煮	自身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 糸コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	豚のマヨネーズ炒め 土佐酢和え キャベツとハムの玉子炒め フキの煮物
1月5日	和風スバゲティー ヘルシーチンジャオ	焼肉メンチ アスパラソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじの炊き合せ(4人)(1月~3月) 麩とえのきのこさつ煮	鶏肉のチリソース炒め しろ菜の和え物 野菜ソテー 三杯酢和え	1月12日	柚子大根 ジャンボ餃子	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときこのバターコンソメ炒め チンゲン菜とカニカマの和え物	アカウオの甘酢あんかけ 切昆布煮 豚肉入り五目きんぴら マカロニサラダ
1月6日	マーボー竹輪 豆腐の和風煮	韓国風焼肉炒め 柚子ドレサラダ(セバレート) さつま芋の彩り煮 チンゲン菜の胡麻和え	アジの生姜煮(50) 花人参 ソナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	1月13日	高野の含め煮 梅ごぼう	サワラの磯辺焼き(45) 大根煮 法蓮草の辛子和え 昆布と豚肉の煮物 れんこんのごま和え	中華丼 にら饅頭 南瓜とハムのサラダ
1月7日	白菜のレモン酢和え ミニがんも	太刀魚のバジル焼き(45) コールスローサラダ 大焼売 豚肉とタケノコの炒め煮 法蓮草のナムル	鶏肉のすき煮 フルーツみっ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	1月14日	焼き豆腐の煮炊 ハムとキャベツのマリーネ	鶏肉のスライス炒め 青菜のピーナッツ和え いわしつみれ炊き合せ ひじきとこんにゃくの炒め煮	タラの西京焼き(45) 味きゅうり だし巻き玉子 里芋の中華煮 えのきのおろし和え

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1月15日	法蓮草とハムのクリーム煮 海老いなり	白身魚(シルバー)のマリネ キャベツの塩炒め 牛肉と大根の甘辛煮 ワカメの青ジソサラダ	豆腐ハンバーグ マカロニトマトソース パンパンジーサラダ(セバレート) じゃが芋としいたけの煮物 インゲンの胡麻和え	1月15日	肉詰めしいたけ 野菜のトマト炒め	サンマの山照焼き 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	1月15日	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 ほっこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	黒メンパルの生蒸煮(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
1月16日	うずら豆 中華風春雨サラダ	豚キムチ フキと油揚げの炒り煮 親子煮 きんぴら	鮭の塩焼き(50) バターコーン 青菜の彩り and え 田舎煮 炒り豆腐	1月16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(セバレート) 福神漬	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 こんにゃくの中巻和え	1月16日	大根の甘酢漬 系コンのたらこ炒め	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
1月17日	ジャーマンポテト 一夜漬(白菜・人参)	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目巾着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	ミートオムレツ 塩枝豆 ごぼうと蓮根の甘酢和え カレー風味ソテー 春菊のナムル	1月17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 おふくろ煮 きのこのおひたし	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ ブレンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中巻和え	1月17日	ナスの漬し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	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 きゃら露風
1月18日	なめこオシロ和え 南瓜とベーコンの煮物	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 豆腐しんじょの炊き合せ じゃこピーマン	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の主佐煮	1月18日	こんにゃくとコーンのおかか煮 三色豆	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜としんじょの煮物 豆腐のかに風あんかけ	アカウオの生蒸煮(45) 小松菜と揚げの煮蒸し 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	1月18日	ナスの漬し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	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 きゃら露風
1月19日	三色酢味噌和え 里芋の煮物	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ピピンパ法蓮草 きのこのずき焼き煮 たたきごぼう	豚肉としめじの味噌生蒸炒め キャベツのレモン酢和え 大豆のコンソメ煮 青菜と蒲鉾の和え物	1月19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	アジの胡麻風味味噌焼き 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	1月19日	ナスの漬し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	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 きゃら露風
1月20日	木の葉豆腐 ナスのトマトソース	アジのスライス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生蒸酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 法蓮草とハムのマリネ	1月20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	サバの照焼き(45) 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	1月20日	ナスの漬し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	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 きゃら露風
1月21日	キヌサヤの玉子とじ チリソースミートボール	チキンカツ キャベツとイカのソテー 大根のえびあんかけ 肉野菜煮込み 豆サラダ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き(45) 花さつま ツナマカロニサラダ 豚汁風煮 小松菜のかか和え	1月21日	ツナのあっさり煮 キャベツの沢庵和え	白身魚(メロ)の磯辺焼き(45) 白菜の煮蒸し ピピンパソテー 肉じゃが うぐいす豆	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	1月21日	ナスの漬し 三色炒め煮	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合わせ(里芋・がんと) フルーツポンチ	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 きゃら露風