

高齢者向け配食サービス

【10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
10月1日	ひじきと大豆の煮物 ツナとキャベツの炒め物	他人丼 きのこのおひたし つば漬け	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	10月8日	ナスの浸し 竹輪と昆布の炒り煮	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば
10月2日	ビビンバソテー ごぼうのごまよごし	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	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	10月9日	里芋の含め煮 豆腐まんじゅう(南瓜)	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウインナーのカレー炒め 豆サラダ	鮭のバター醤油風味(50) 味きゅうり 大根のあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え
10月3日	ハムとキャベツのマリーネ 大豆とソーセージのトマト煮込み	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	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ) 筍きんぴら 鶏ミンチとフキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	10月10日	ピリ辛こんにゃく 五目きんぴら	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん かぼちゃソテー	牛とじ煮 マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 法蓮草とマグロフレークの和え物
10月4日	スパゲティサラダ ぜんまいと竹輪の煮物	カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし	10月11日	フキのかか煮 五目煮豆	鶏肉と野菜の山賊炒め 春菊のナムル ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ	いわしハンバーグ(甘酢ソース) じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス 若芽と蒲鉾の酢の物
10月5日	白菜とさつま揚げの炒り菜 山菜煮	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根	10月12日	オクラとコーンのおろし和え 白菜の辛子柚子和え	タコキャベツカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	チキンステーキ(レモン風味) シヤトー人参 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物
10月6日	きやら路風 大根のレモン酢和え	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート)	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	10月13日	糸ゴンのたらこ炒め ミニ豆腐サンド	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 豆腐の柚子あんかけ
10月7日	蓮根の土佐煮 キャベツの胡麻酢和え	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	10月14日	ニラとあさりの玉子とじ 枝豆入り白和え	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベジタブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
10月15日	白菜の煮浸し パンパンジーサラダ	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	カレイのみぞれ煮(45) オクラのかか和え	10月22日	切昆布と竹の子の煮物 中華ドレサラダ	サバのトマト煮 しろ菜のかか和え	牛肉のオイスター炒め 切干大根煮 煮合せ(南瓜・椎茸) ツナとキャベツの炒め物	10月29日	ナスの浸し れんこんの生姜炒め	ジュシーハンバーグ ベジタブルサラダ 法蓮草と油揚げの煮物 鶏肉と野菜のトマトソース煮 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 鮭じゃが 昆布豆
10月16日	キャベツのバジルソテー インゲンの胡麻和え	アジの南蛮漬け(60) 春菊のおかか和え 肉じゃが 金時煮豆	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	10月23日	ごぼうとベーコンのソテー 鶏大豆	豚肉のにんにく醤油焼き さつま揚げの味噌炒め 大根炊き 小松菜の辛子和え	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 シーザーサラダ(セバレート)	10月30日	五目ひじき 豆腐巾着	ブリの生姜煮 アスパラソテー 二色和え 大根のうま煮 蓮根きんぴら	ハヤシライス ミモザサラダ(セバレート) りんごのシロップ漬け
10月17日	炒り豆腐 フキの煮物	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め スパゲティタリアン	アカウオの磯辺焼き(45) つぼ漬け 小松菜ともやしのナムル 豚肉と大根の煮物 切昆布煮	10月24日	うぐいす豆 大根のえびあんかけ	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	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	10月31日	厚揚げ煮 若芽の明太子和え	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	白身魚フライ ヤングコーンソテー さつま芋のバター炒め 系コンと鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜
10月18日	ナスの揚煮 白菜の柚子香和え	海鮮チリ炒め なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜	親子丼 しろ菜の胡麻和え 南瓜サラダ	10月25日	ヘルシーチンジャオ 和風スパゲティ	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	焼肉メンチ かぼちゃソテー 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(南瓜)[10月~12月] 小松菜の柚子和え				
10月19日	豆腐のカニ風あんかけ さつま芋の甘煮	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ じゃが芋の鳴門煮 小松菜の錦和え	白身魚(メル)の蒲焼き(45) 味もやし 肉詰めしいたけ 筑前煮 法蓮草のしそひじき和え	10月26日	豆腐の和風煮 マーボー竹輪	アジの生姜煮(50) 花人参 ツナの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物 オクラの梅和え	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				
10月20日	インゲンのかか和え 南瓜煮	黒メバルの煮付け(45) フキの青煮 マーボー春雨 海老団子の炊き合せ 一夜漬け(キャベツ・人参)	中華オムレツ パセリ芋 青菜のしらす和え 豚肉のカレーソテー 大根サラダ	10月27日	ミニがんも 白菜のレモン酢和え	鶏肉のすき煮 フルーツみつ豆(寒天入り) レンコン肉詰めフライ 小松菜の磯和え	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				
10月21日	コンニャクの中華和え ポイルドウィンナー	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	サンマの山賊焼き(50) 人参煮(銀杏) 麩とえのきのさっと煮 ナスの挽肉炒め 法蓮草のバターソテー	10月28日	野菜の塩炒め 若芽としらすの酢の物	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	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				

