

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	黒豆 三色炒め煮	すき焼き風煮 大根なます 蕨合せ(チキンロール・伊達巻・フキ) 昆布巻き	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 きやら露風	火	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 豆腐の肉そぼろあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物	鶏肉の味噌炒め 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
1月2日	ポイルドウィンナー 若芽としらすの酢の物	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 菜とえのきのさっと煮 さつま芋のそぼろ煮 和風スパゲティ	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホタテ入り五目煮 チンゲン菜のソナ和え	火	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 大根のカニあんかけ	白身魚(ホキ)の梅香焼き(45) 金時煮豆 小松菜の炒り菜 いり鶏 マーボー竹輪
1月3日	こんにゃくきんぴら 白菜の和え物	チキン南蛮 一夜漬(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	水	キャベツとイカのソテー ソースきんぴら	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 筍の土佐煮
1月4日	じゃが芋ベーコン炒め 枝豆とカニカマの煮物	ダラのおろし煮(45) 味もやし しろ菜のおひたし 筑前煮 柚子ドレサラダ(セバレート)	グリルハンバーグ シャトー人参 小松菜の煮浸し 糸ゴンの五目炒め ひじきの梅和え	水	コーン春雨サラダ 若竹煮	豚肉のにんにく味噌焼き 春菊のおろし和え 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 オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー
1月5日	ミニメンチカツ さつま芋の甘煮	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 菜と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	木	里芋としめじの煮物 ひじき煮	イタリアンオムレツ ピーマンソテー 法蓮草の磯辺和え 彩りごはんの炊き合せ(かに)(1月~3月) 白菜とさつま揚げの炒り菜	牛肉とエリンギの炒め煮 ビーマンソテー じゃが芋のコンソメ煮 野菜炒め 豆腐の和風煮
1月6日	スパゲティイタリアン 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 大根の友禅和え	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 からし菜のゴマ炒め	木	ワカメの青ジソサラダ ゴンニャクの中巻和え	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 しろ菜の胡麻和え	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
1月7日	ピリ辛こんにゃく 茄子の揚煮	豚肉の生姜焼き レンゴンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ(セバレート)	まぐろハンバーグ 枝豆のおかか和え 京合せ けんちん煮 春雨とハムのソテー	木	切昆布と大豆の煮物 菜の玉子とじ	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	照焼つくね きのこソテー サウザンサラダ(セバレート) 豚肉入り五目きんぴら 二色和え
1月8日				火			
1月9日				水			
1月10日				木			
1月11日				金			
1月12日				土			
1月13日				日			
1月14日				月			

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
1	イカと野菜の煮物	チキンカレー	かに焼売	1	鶏とえのきのさっと煮	カレーの生姜煮	グリルチキン	1	蓮根の土佐煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ	1	蓮根の土佐煮	豚肉とえのきのトマトソース炒め	えびカツ											
月	キャベツのゆかり和え		人参煮(銀杏)	月	えびにら饅頭	インゲンソテー	スパイソテー	月	キャベツの胡麻酢和え	中華春雨サラダ	チンゲン菜のソテー	月	キャベツの胡麻酢和え	中華春雨サラダ	黒豆											
1		シーザーサラダ(セバレート)	だし巻き玉子	2		じゃが芋マーマー炒め	ナスのトマトソース	2		がんものみぞれ煮	豚汁風煮	2		がんものみぞれ煮	豚汁風煮											
5			さつま芋の煮しめ	2		昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め	2		春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め	5		春菊のおひたし	さつま芋のバター炒め											
日		福神漬け	小松菜のナムル	日		法蓮草のピーナッツ和え	ごぼうサラダ	日				日														
火				火				火				火														
1	鶏肝煮込み	グラタンカツ	豚肉の中華風味炒め	1	ひじきと大豆の煮物	他人丼	サバの野菜入り甘酢煮(60)	1	ナスの漬し	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ	1	ナスの漬し	アジの梅煮(50)	チキンオムレツ											
月	白花豆煮	法蓮草の柚子醤油和え		月	ツナとキャベツの炒め物			月	竹輪と昆布の炒り煮	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー	月	竹輪と昆布の炒り煮	キャベツの塩炒め	そら豆ソテー											
1		竹の子と人参のおかか煮	白菜の生姜和え	2		きのこのおひたし	海老いなり	2		小松菜の煮漬し	法蓮草のナムル	1		小松菜の煮漬し	法蓮草のナムル											
6		麻婆豆腐	鮭じゃがバター	3		ごま南瓜	さつま芋の肉じゃが風	3		じゃが芋の旨煮	おでん風煮物	6		じゃが芋の旨煮	おでん風煮物											
日		ごま南瓜	きくらげ酢の物	日			フキの青煮	日		ミニ焼売	焼きそば	日		ミニ焼売	焼きそば											
水				水				水				水														
1	白菜のクリーム煮	鶏肉のチリソース炒め	自身魚(メルの)バジル焼き(45)	1	ピピンパソテー	アカウオの照焼き(45)	鶏のチャンチャン焼き	1	里芋の含め煮	チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)	1	里芋の含め煮	チャプチェ	鮭のバター醤油風味(50)											
月	信田巻	さつま芋のレモン煮	梅ごぼろ	月	ごぼうのごまよごし	グリーンアスパラ		月	豆腐まんじゅう(南瓜)		味きゅうり	月	豆腐まんじゅう(南瓜)		味きゅうり											
1		ピーマン炒め	大根サラダ(セバレート)	2		レンコンのじゃこ煮	若芽の生姜酢和え	2		チンゲン菜とカニカマの和え物	大根のあんかけ	1		チンゲン菜とカニカマの和え物	大根のあんかけ											
7		じゃこピーマン	ブルーボンチ	4		牛肉と大根の甘辛煮	ふわふわ豆腐あんかけ	4		キャベツとウィンナーのカレー炒め	三色つみれの炊き合わせ	7		キャベツとウィンナーのカレー炒め	三色つみれの炊き合わせ											
日				日		白菜の和え物	法蓮草のバターソテー	日		豆サラダ	中華わかめ和え	日		豆サラダ	中華わかめ和え											
木				木				木				木														
1	キャベツのバジルソテー	サワラの利休煮(45)	肉団子の酢豚風	1	ハムとキャベツのマリーネ	豚すき	たらときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	1				1														
月	田舎なす	青菜の彩り和え		月	大豆とソーセージのトマト煮込み	ジャンボ餃子	菊きんぴら	月				月														
1		季節のしゅうまい(南瓜)[10~2月限定]	インゲンのかか和え	2		じゃが芋としいたけの煮物	鶏ミンチとフキの炒め煮	2				1														
8		親子煮	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	5		ちやしと小松菜のナムル	コーンとソナのサラダ	5				8														
日		うずら豆	昆布の佃煮	日				日				日														
金				金				金				金														
1	切干大根煮	ポークビーンズ	ホッケの幽庵焼き(45)	1	スバガティサラダ	カニ玉あんかけ	鶏団子の豆乳煮	1				1														
月	こんにゃくの辛味炒め	蓮根きんぴら	さくら漬け	月	ぜんまいと竹輪の煮物	オクラの胡麻和え	南瓜煮	月				月														
1		かぼちゃとベーコンの煮物	ニラ玉あんかけ	2		五目巾着の炊き合せ	野菜のカレー炒め	2				1														
9		オクラの梅和え	がんもの含め煮	6		フルーツみつ豆	法蓮草のおひたし	6				9														
日			しろ菜の和え物	日				日				日														
土				土				土				土														
1	豆腐巾着	自身魚(シルバー)のマリーネ(60)	和風おろしハンバーグ	1	白菜とさつま揚げの炒り菜	冷しゃぶ風	自身魚(ホキ)のもろみ焼き(45)	1				1														
月	一夜漬け(白菜・人参)	法蓮草とハムのクリーム煮	南瓜サラダ	月	山菜煮	キャベツのどり辛漬け	ヤングコーンソテー	月				月														
2		小松菜の柚子和え	北海煮	2		野菜のクリーム煮	鶏大豆	2				2														
2		茄子のそぼろ煮	ピーマンと竹の子の炒め物	7		ひじきの梅和え	豆腐しんじょの炊き合せ	7				2														
日		ひじきサラダ		日			柚子大根	日				日														
日				日				日				日														
1	ういす豆	ハムカツ	八宝菜	1	きゃら蒸風	サワラの幽庵焼き(45)	ハンバーグデミグラスソース	1				1														
月	きのこさつま芋煮	ベジタブルソテー	からし菜のゴマ炒め	月	大根のレモン酢和え	法蓮草の辛子和え	人参マリーネ	月				月														
2		青菜の磯辺和え	チーズオムレツ	2		若芽としらすの酢の物	豆腐のあんかけ	2				2														
1		枝豆腐の炊き合せ	大根なます	8		茄子と厚揚げの照り炒め	田舎煮	8				1														
日		里芋の煮物		日		ミモザサラダ(セバレート)	小松菜の磯和え	日				日														
月				月				月				月														