

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 ★★

- 皆様に飽きかこないよう、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	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 糸ゴンド鶏肉の煮物 小松菜の炒り菜	10月8日	南瓜とベーコンの煮物 なめこオロシ和え	えび焼売 小松菜の胡麻和え 田舎なす 麻婆豆腐 筍の土佐煮	チキンステーキ(醤油) バジルポテト スパゲティサラダ 海鮮しんじょの炊き合せ じゃこピーマン
10月2日	ジャンボ餃子 柚子大根	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	牛肉と根菜の煮物 ゴマドレサラダ(セバレート) 里芋ときの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	10月9日	里芋の煮物 三色酢味噌和え	豚肉としめじの味噌生姜炒め 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	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ビビンバ法蓮草 きのこのすき焼き煮 たたきごぼう
10月3日	ナスのトマトソース 高野の含め煮	味噌つくね 山菜煮 信田巻 野菜の山椒風味炒め 南瓜とハムのサラダ	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 たたきごぼう	10月10日	梅ごぼう 木の葉豆腐	中華丼 にら鱈頭 法蓮草とハムのマリネ	アジのスパイス焼き(50) ベジタブルソテー 大根の生姜酢和え 茄子のそぼろ煮 インゲンと竹輪の和え物
10月4日	さつま芋のレモン煮 焼き豆腐の煮奴	ダラの西京焼き(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	鶏肉のスパイス炒め 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	10月11日	チリソースミートボール キヌサヤの玉子とじ	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	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
10月5日	海老いなり 法蓮草とハムのクリーム煮	豆腐ハンバーグ マカロニトマトソテー 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	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	10月12日	野菜のトマト炒め 肉詰めしいたけ	豚肉のオイスター炒め カニ風味酢の物 黒豆がんも 法蓮草の菜種和え	ブリの照焼(50) しろ菜の和え物 ひじき煮 豚大根 梅春雨
10月6日	中華風春雨サラダ うずら豆	鮭の塩焼き(50) バターコーン 青菜の彩り和え 田舎煮 炒り豆腐	豚キムチ フキと油揚げの炒り煮 親子煮 きんぴら	10月13日	さつま揚げの味噌炒め ミニゴロッケ	ホッケの磯辺焼き ごぼうサラダ プレーンオムレツ さつま芋の肉じゃが風 こんにゃくの中華和え	ビーフカレー 和風サラダ(セバレート) 福神漬け
10月7日	一夜漬け(白菜・人参) ジャーマンポテト	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	サバの味噌煮 法蓮草の柚子醤油和え 五目中着 鶏肉の野菜あんかけ こんにゃくの辛味炒め	10月14日	ジャガ芋のスパイス無し 大根と人参のきんぴら	煮込みハンバーグ 野菜の三杯酢 ハムと玉葱の玉子とじ 白菜の辛子柚子和え	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

朝食			昼食			夕食			朝食			昼食			夕食		
10月15日	三色豆 きくらげの酢の物	サバの照焼き(45) 小松菜と揚げの煮浸し 豚ミンチとキャベツのカレーソテー 野菜のクリーム煮 ごぼうのごまよごし	ホイコーロ 春菊のおひたし 南瓜とじゃこの煮物 豆腐のかに風あんかけ	10月15日	若芽としらすの酢の物 ポイルドウィンナー	青椒肉絲 焼き豆腐の煮炊 ホグテ入り五目煮 小松菜の柚子和え	太刀魚のスパイス焼き(45) グリーンアスパラ 麩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	10月15日	なら饅頭 昆布豆	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 筍の土佐煮	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						
10月16日	ナスとピーマンの味噌炒め 白菜とさつま揚げの炒り菜	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	アカウオの生姜煮(45) インゲン フキのかか煮 鶏ごぼう 柚子白和え	10月16日	白菜の和え物 こんにゃくきんぴら	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	チキン南蛮 一夜漬け(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド	10月16日	ソースきんぴら キャベツとイカのソテー	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 マーボー竹輪	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						
10月17日	切干とベーコンの煮物 ミニ焼売	アジの胡麻風味味噌焼き 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	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	10月17日	枝豆とカニカマの煮物 じゃが芋ベーコン炒め	グリルハンバーグ シヤト-人参 小松菜の煮浸し 糸コンの五目炒め ひじきの梅和え	タラのおろし煮(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)	10月17日	若竹煮 コーン春雨サラダ	太刀魚の幽庵焼き(45) しば漬け オクラの胡麻和え 肉豆腐 かぼちゃソテー	豚肉のにんにく味噌焼き 大根の友禅和え さつま芋の彩り煮 小松菜と揚げの煮浸し						
10月18日	キャベツの沢庵和え ソナのあっさり煮	牛しぐれ煮 コーンとソナのサラダ 豆腐と野菜の含め煮 小松菜のおひたし	白身魚(メル)の磯辺焼き(45) 白菜の煮浸し ピピンパソナー 肉じゃが ぐいす豆	10月18日	さつま芋の甘煮 ミニメンチカツ	アジの塩焼き(45) 大根煮 白菜のかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 南瓜サラダ	牛丼 チンゲン菜の炒り菜 紅生姜										
10月19日	里芋の含め煮 昆布の佃煮	黒メバルの生姜煮(45) きのこソテー 焼きそば ぶんわり玉子のえびあんかけ チンゲン菜の辛子和え	塩ダレメンチ コールスローサラダ しろ菜のかか和え ほーこり煮合せ 豆腐の柚子あんかけ	10月19日	オクラとコーンのオロシ和え スパゲティグリアン	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	サケの南蛮漬け(60) 三角いなり 野菜ソテー チンゲン菜のソナ和え										
10月20日	糸コンのたらこ炒め 大根の甘酢漬	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	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 マーボナス 法蓮草のピーナッツ和え	10月20日	茄子の揚煮 どり辛こんにゃく	サンマのしぐれ煮 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	豚肉の生姜焼き レンコンのじゃこ煮 鶏肉と里芋のカレー煮 中華ドレサラダ(セバレート)										
10月21日	三色炒め煮 ナスの漬し	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	鶏肉の味噌炒め ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんも) フルーツポンチ	10月21日	ミニがんも マカロニサラダ	すき焼き風煮 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	サワラの照焼 花人参 バジルポテト 豆腐の肉をばらあんかけ 法蓮草とマグロフレークの和え物										

