

【12月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

★★ 配食のふれ愛の ★★ ★★ 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。



高齢者向け配食サービス

配食のふれ愛

一宮店

一宮市印田通三丁目11-3

0586-83-1305

	昼食	夕食	昼食	夕食
1	白身魚フライ	鶏肉のスパイス炒め	1	ミートオムレツ
2	きのこソテー		2	バジルポテト
月	小松菜の炒り菜	土佐酢和え	月	スパゲティサラダ
1	がんとん煮	キャベツとハムの玉子炒め	8	大豆のコンソメ煮
日	さつま芋のバター炒め	ほうれん草のしそひじき和え	日	じゃこピーマン
火	エネルギー 539kcal 塩分 1.9g	エネルギー 414kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 526kcal 塩分 2.2g
1	牛肉と根菜の煮物	ロールキャベツ(コンソメ風味)	1	白身魚(ホキ)の幽庵焼き
2			2	豚キムチ
月	ひじきとこんにゃくの炒め煮	青菜のピーナツ和え	2	ベジタブルソテー
2	里芋の中華煮	糸コンと鶏肉の煮物	月	ピピン、ほうれん草
日	チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ	9	きのこのすき焼き煮
水	エネルギー 440kcal 塩分 1.8g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g	日	たたきごぼう
1	サワラの磯辺焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め	水	エネルギー 417kcal 塩分 2.1g
2	大根煮		1	牛肉の味噌生姜煮
月	白菜のおかか和え	ほうれん草の辛子和え	2	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ
3	昆布と豚肉の煮物	いわしつみれの炊き合せ	月	信田巻
日	れんこんのカレー炒め	南瓜サラダ	1	からし菜のごま炒め
木	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g	エネルギー 493kcal 塩分 1.5g	0	野菜の山椒風味炒め
1	中華丼	カレイのみぞれ煮	日	えのきのおろし和え
2		味きゅうり	木	エネルギー 483kcal 塩分 1.1g
月	ニラ饅頭	だし巻き玉子	1	エビ焼売
4		れんこん肉詰フライ	2	インゲン
日	コーン春雨サラダ	インゲンのごま和え	月	ツナマカロニサラダ
金	エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.9g	1	豚汁風煮
1	白身魚(シルバー)のマリネ	豚肉としめじの味噌生姜炒め	1	青菜の彩り和え
2			日	エネルギー 541kcal 塩分 1.6g
月	キャベツの塩炒め	しろ菜のお浸し	1	豚肉のオイスター炒め
5	牛肉と大根の甘辛煮	豆腐五目揚煮	2	ブリの照焼き
日	わかめの青ジソサラダ	バターコーン	月	キャベツのピリ辛漬け
土	エネルギー 479kcal 塩分 1.8g	エネルギー 466kcal 塩分 2.2g	1	カニ風味酢の物
1			1	ひじき煮
2			2	じゃが芋としいたけの煮物
月			日	ほうれん草の磯辺和え
6			土	エネルギー 425kcal 塩分 1.6g
日			1	
1			2	
2			月	
月			1	
6			1	
日			3	
1			日	
1	サバの味噌煮	ジューシーハンバーグ	1	肉団子のきのこあんかけ
2	ほうれん草の柚子醤油和え	塩枝豆	2	サワラの西京焼き
月	五目巾着	ごぼうとれんこんの甘酢和え	月	そら豆ソテー
7	鶏肉の野菜あんかけ	大根のうま煮	1	若竹煮
日	こんにゃくの辛味炒め	春菊のナムル	4	hamと玉葱の玉子とじ
月	エネルギー 538kcal 塩分 2.6g	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	日	きのこのお浸し
			月	エネルギー 495kcal 塩分 2.1g
				エネルギー 468kcal 塩分 1.9g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
1 2 月 1 5 日 火	アカウオの生姜煮 花さつま ほうれん草の三色和え 肉野菜煮込み ごぼうのごまよごし エネルギー 430kcal 塩分 2.4g	ホイコーロー バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 柚子白和え エネルギー 431kcal 塩分 1.2g	サケとじゃが芋の旨つゆバター 柚子ドレサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え エネルギー 476kcal 塩分 1.0g	青椒肉絲 焼き豆腐の煮奴 根菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	1 2 月 2 9 日 火	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 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 423kcal 塩分 1.2g	サワラの照焼き カリフラワー甘酢和え 小松菜の炒り菜 鶏じゃが マーボー竹輪 エネルギー 454kcal 塩分 1.4g
1 2 月 1 6 日 水	煮込みハンバーグ さつま芋サラダ おふくろ煮 青菜の磯辺和え エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	アジのごま風味噌焼き 小松菜と揚げの煮浸し フキのおかか煮 鶏ごぼう 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 455kcal 塩分 1.8g	チキンピカタ スパソテー 一夜漬(キャベツ・人参) 茄子の味噌炒め ミニ豆腐サンド エネルギー 537kcal 塩分 1.6g	ホッケの照焼き 四色なます 大焼売 肉じゃが ほうれん草のごま和え エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	1 2 月 3 0 日 水	サバのカレー煮 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 エネルギー 535kcal 塩分 2.0g	焼肉メンチ インゲン 野菜の三杯酢 豚肉の炒め煮 ほうれん草の菜種和え エネルギー 509kcal 塩分 1.3g
1 2 月 1 7 日 木	鶏肉の味噌炒め なめこ山菜和え 野菜つみれの炊き合せ ひじきサラダ エネルギー 439kcal 塩分 1.9g	サバの照焼き チンゲン菜のお浸し れんこんの梅和え 白菜とミンチの中華炒め わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	メバルの生姜煮 味もやし しろ菜のお浸し 筑前煮 コーン春雨サラダ エネルギー 424kcal 塩分 2.2g	牛井 小松菜の煮浸し 紅生姜 エネルギー 499kcal 塩分 1.6g	1 2 月 3 1 日 木	豚肉のにんにく味噌焼き 山菜煮 ごぼうと竹輪の柳川風 大根の生姜酢和え エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	夕チウオの幽庵焼き しば漬け 南瓜ソテー 肉豆腐 小松菜の辛子和え エネルギー 499kcal 塩分 1.9g
1 2 月 1 8 日 金	白身魚(メルの)磯辺焼き 白菜の煮浸し ピピンバンソテー 炒り鶏 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 409kcal 塩分 1.9g	牛じぐれ煮 麩とえのきのさっと煮 おでん風煮物 ぐいす豆 エネルギー 508kcal 塩分 1.5g	グリルハンバーグ シャトー人参 チンゲン菜のごま和え 厚揚げの五目炒め さつま芋の甘煮 エネルギー 489kcal 塩分 1.5g	アジの塩焼き 大根煮 白菜のおかか和え 麩と豚肉のチャンプルー 切昆布と筍の煮物 エネルギー 433kcal 塩分 1.5g			
1 2 月 1 9 日 土	すき焼き風メンチ コールスローサラダ 大豆のトマト煮 野菜の甘酢炒め ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 508kcal 塩分 1.2g	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 焼きそば ふんわり玉子のエビあんかけ チンゲン菜の辛子和え エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	1 2 月 2 6 日 土	サケの南蛮漬け 三角いなり 野菜ソテー 大根の友禅和え エネルギー 470kcal 塩分 1.9g	1 2 月 2 7 日 土	ロールキャベツの炊き合せ ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) アサリ深川煮 ひじきの梅和え エネルギー 429kcal 塩分 1.7g	
1 2 月 2 0 日 日							
1 2 月 2 1 日 月	ポークチャップ ひじきとさつま揚げの煮物 煮合せ(里芋・がんと) フルーツポンチ エネルギー 477kcal 塩分 2.2g	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 エネルギー 430kcal 塩分 2.3g	1 2 月 2 8 日 月	白身魚(ホキ)の梅香焼き 花人参 れんこんのじゃこ煮 豆腐の肉そぼろあんかけ 小松菜ともやしのナムル エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	1 2 月 2 8 日 月	すき焼き風煮 ほうれん草とマグロフレークの和え物 ほっこり煮合せ ごぼうとベーコンのソテー エネルギー 434kcal 塩分 1.2g	

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日(16時)までにお願いします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。