

【10月】元気旬菜献立表

※栄養価は、ご飯170gを加えての表記となります。

★★ 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いです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。

雨が続いて気温も急降下しています。寒暖差で体調を崩さないよう気を付けましょう。



高齢者向け配食サービス
配食のふれ愛 花鳥風月店

住所阿佐ヶ谷北6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1F

TEL03-6379-1872

	昼食	夕食		昼食	夕食
10月1日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	牛肉のネギ塩炒め	10月1日	ハンバーグデミグラスソース	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め
10月2日	シェルマカロニのペペロン風	大学芋	10月2日	キャベツのおかか和え	さつまいもサラダ
10月3日	茄子とオクラのトマトソース煮	四色豆腐	10月3日	里芋のそぼろあんかけ	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
10月4日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	10月4日	あざりと野菜の炒め煮	大根の利休和え
10月5日	エネルギー 422kcal 塩分 2.0g	エネルギー 488kcal 塩分 1.8g	10月5日	エネルギー 498kcal 塩分 2.9g	エネルギー 517kcal 塩分 1.8g
10月6日	えび入りカツ	水炊き風鶏鍋	10月6日	豚すき	さばのソースカツ
10月7日	大根さくら漬		10月7日		もやしのナムル
10月8日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ミモザサラダ	10月8日	温野菜サラダ	彩りしんじょう
10月9日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ビーフン炒め	10月9日	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
10月10日	小松菜の胡麻和え	ねぎとちくわのぬた	10月10日	はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮
10月11日	エネルギー 470kcal 塩分 2.5g	エネルギー 433kcal 塩分 1.9g	10月11日	エネルギー 451kcal 塩分 1.7g	エネルギー 512kcal 塩分 2.0g
10月12日	サワラの煮付け	豚肉と春菊のオイスター炒め	10月12日	豚肉のマヨネーズ風炒め	いかの天ぷらカレー南蛮
10月13日	人参のナムル		10月13日		きのこのバター炒め
10月14日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め	10月14日	キャベツとハムの中中華炒め	里芋とこんにゃくの味噌煮
10月15日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味	10月15日	鶏大豆の和風トマト煮	麩チャンプルー
10月16日	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物	10月16日	わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物
10月17日	エネルギー 496kcal 塩分 2.2g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	10月17日	エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g
10月18日	若鶏の利休焼き	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	10月18日	油淋鶏	あざりの深川煮(井)
10月19日	大根煮		10月19日		
10月20日	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根	10月20日	キャベツとキノコのガーリックソテー	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
10月21日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮	10月21日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	
10月22日	ひじき煮	マカロニのペペロン風	10月22日	おでん風煮物	紅生姜
10月23日	エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	エネルギー 467kcal 塩分 1.7g	10月23日	オクラと昆布のたくあんちらし	
10月24日			10月24日	エネルギー 489kcal 塩分 2.3g	エネルギー 432kcal 塩分 3.9g
10月25日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	チキンステーキ(醤油ソース)	10月25日	豚肉とエリンギのバター醤油	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風
10月26日		ブロッコリーと人参のソテー	10月26日		
10月27日	厚焼き玉子	ジャガ芋のスライス蒸し	10月27日	四色なます	キャベツとツナのレモン和え
10月28日	大根と椎茸の煮物	野菜の味噌炒め	10月28日	茄子と厚揚げの照り炒め	ソーセージとブロッコリーの玉子炒め
10月29日	オクラのおかか和え	春雨の酢の物	10月29日	中華風もやし炒め	切干大根煮
10月30日	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	エネルギー 448kcal 塩分 1.3g	10月30日	エネルギー 453kcal 塩分 2.0g	エネルギー 496kcal 塩分 1.9g
10月31日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	10月31日	ホッケの照焼き	鶏カツ
11月1日		白菜のレモン酢和え	11月1日	春菊のおかか和え	きのこソテー
11月2日	ニラとあざりの玉子とじ	キャベツの蒸し鶏サラダ	11月2日	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢
11月3日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	11月3日	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)
11月4日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	11月4日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮
11月5日	エネルギー 444kcal 塩分 1.5g	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	11月5日	エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	エネルギー 469kcal 塩分 1.3g
11月6日	白菜と豚肉のうま煮	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	11月6日	豚ニラ玉	鶏肉とナッツのチリソース
11月7日		茹でブロッコリー	11月7日		
11月8日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	厚揚げのかか煮	11月8日	ハムとキャベツのマリネ	ズッキーニとインゲンのソテー
11月9日	ポトフ風	ポークビーンズ	11月9日	鶏と大根の味噌煮	芋煮風
11月10日	マカロニサラダ	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	11月10日	きんぴらごぼう	うぐいす豆
11月11日	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	エネルギー 438kcal 塩分 1.7g	11月11日	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
10月15日	木	にしんの塩焼き 大根の梅漬け 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 484kcal 塩分 1.9g	豆腐と豚肉の中華炒め 枝豆とカニカマの煮物 白菜麻婆 茄子のサレノ風 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	10月22日	木	牛肉ときのこの柚子風味炒め カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり エネルギー 509kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(コンソメ) ピースソテー 若竹煮 味噌田楽 きのこのおひたし エネルギー 364kcal 塩分 1.8g	10月29日	木	ポークカレー 茹でブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 きのことハムのソテー エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	チキンステーキ(トマトソース) 茹でブロッコリー 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参) エネルギー 442kcal 塩分 1.9g
10月16日	金	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え エネルギー 473kcal 塩分 2.0g	エビと青梗菜の塩あん じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 416kcal 塩分 2.1g	10月23日	金	豚肉とピーマンのペッパー炒め 油揚げの玉子炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 菊蕪と露のきょうろ煮 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え エネルギー 470kcal 塩分 2.0g	10月30日	金	ツナオムレツ コーンと穫のタラコマヨ シューマイ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり煮 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 477kcal 塩分 2.0g	ロールキャベツ クリームソース きのこ生姜炒め じゃが芋の梅おかか はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め エネルギー 400kcal 塩分 2.0g
10月17日	土	とんかつ 梅春雨 エノキ茸の煮浸し 野菜のバジル炒め 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 480kcal 塩分 1.6g	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	10月24日	土	豚キムチ鍋風 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	鶏肉と水菜のおろしポン酢 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え エネルギー 415kcal 塩分 1.8g	10月31日	土	鶏肉の山賊焼き インゲンソテー じゃがバター あざりとほうれん草の玉子とじ キャベツのゴールスローサラダ エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	ホッケの一夜干し焼き しば漬 パンプキンサラダ 鶏ひき肉のチャブチェ 切干大根と小松菜の煮物 エネルギー 461kcal 塩分 2.9g
10月18日	日	豚しゃぶ 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	鶏のさっぱりお酢煮 浅焼ぶき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 426kcal 塩分 1.6g	10月25日	日	バサのレモンペッパー焼き コーンと人参のグラッセ 小松菜の菜種和え ラグツイユ タラモサラダ エネルギー 513kcal 塩分 1.9g	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え エネルギー 476kcal 塩分 1.7g				
10月19日	月	赤魚の味噌煮 白菜の煮浸し 南瓜のそぼろ煮 筍と玉子の中華風炒め すき昆布煮 エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	豚肉と青菜のたまご炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 462kcal 塩分 1.9g	10月26日	月	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め 白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 エネルギー 446kcal 塩分 1.8g	鶏肉と茄子の和風炒め ほうれん草のナムル がんもの含め煮 こんにゃくきんぴら エネルギー 432kcal 塩分 1.9g				
10月20日	火	カニ玉あんかけ(あん別添え) しろ菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ エネルギー 476kcal 塩分 2.1g	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 525kcal 塩分 2.1g	10月27日	火	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋といたけの煮物 バターコーン エネルギー 498kcal 塩分 1.6g				
10月21日	水	マスタードマヨチキン 小松菜の錦和え あざりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート エネルギー 477kcal 塩分 1.8g	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め エネルギー 431kcal 塩分 1.9g	10月28日	水	えびボールのオーロラソースかけ 山芋と小松菜のお浸し 春雨の酢の物 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え エネルギー 481kcal 塩分 2.3g	豚の生姜焼き ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 切干ゆず風味 エネルギー 478kcal 塩分 1.8g				

★追加注文・キャンセルな
どの変更のご連絡は
前日までをお願いします。
店員不在時は
留守番電話にご伝言を
残してください。