

# 【6月】宅食小町献立表

## ★★ 宅食ライフの ★★

## ★★ 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

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬け	トマトオムレツ イカと野菜の煮物 牛蒡の胡麻和え	6月8日 豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め 大根と椎茸の煮物 オクラの梅和え	サバのおろし煮 キャベツと鶏肉の華風炒め 茄子のサレルノ風
水			水	
6月2日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 野菜炒め 竹輪と昆布の炒り煮	若鶏の利休焼き きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味	6月9日 アジ白醤油風味焼き きのこのすき焼き風 蒸し鶏のネギソース	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ポークビーンズ 小松菜のおひたし
木			木	
6月3日	サバの照焼き 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豚肉とナスの味噌炒め ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	6月10日 ハンバーグデミグラスソース ナスとイタリアン野菜の塩炒め 枝豆の白和え	韓国風焼肉炒め あざりと野菜の炒め煮 春雨の酢の物
金			金	
6月4日	豚肉の甘辛炒め あざりと玉葱の酒蒸し 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	鶏団子の酢豚風 貝と青菜の刻み炒め わかめと水くわいの酢の物	6月11日 えび入りカツ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子とじ	白菜と豚肉のうま煮 根菜のカボナータ風 三色炒め煮
土			土	
6月5日	赤魚の塩麹焼き オクラソーセージ大豆ソテー きくらげの酢の物	豚キムチ鍋風 燻チャンプルー ミックスビーンズ	6月12日 豚肉のマヨネーズ風炒め ポトフ風 きのこきんぴら	サワラの西京焼き ビーフン炒め 竹輪と野菜の胡麻よごし
日			日	
6月6日	肉豆腐 ジャガ芋のスパイス蒸し ワカメの土佐酢和え	洋風ロールキャベツ(トマトソース) チキンクリームシチュー コンニャクの中華和え	6月13日 あざりの深川煮(井) ふるふぎ大根 紅生姜	油淋鶏 野菜入りトマトビーンズ ツナの玉子炒め
月			月	
6月7日	白身魚フライ 四色豆腐 ひじき煮	チキンステーキ(中華甘酢ソース) 野菜の味噌炒め ほうれん草の辛子和え	6月14日 ポークトマト煮 濃厚ポテトサラダ もやしとザーサイ炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 小松菜と牛肉の炒め物 オクラと昆布のたくあんちらし
火			火	

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食	
6月15日	モウカのバジル風味焼き じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのレモン和え	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の柚子あんかけ 切り昆布とさつま揚げの煮もの	牛肉のトマト煮 鶏ゴボウ ソーセージときのこのニンニク風味	サワラの味噌幽庵焼き 大根と豚肉の煮物 ほうれん草の柚子和え	6月29日	白身魚の天ぷら(天ぷら用たれ) 肉じゃが 和風りぼんパスタ	チキンステーキ(トマトソース) あざりと玉葱のにんにく醤油 蓮根の梅和え
6月16日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 肉野菜炒め 枝豆とカニカマの煮物	赤魚の粕漬け焼き はんぺんと野菜の田舎煮 筍と山菜のきんぴら風	6月23日	鮭の塩焼き ヘルシーチンジャオ ツナとキャベツの炒め物	6月30日	牛肉と野菜のオイスター炒め 海鮮ビーフン炒め タラモサラダ	鮭の醤油幽庵焼き 親子煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し
6月17日	鶏の柚子胡椒焼き シェルマカロニサラダ 小松菜と玉葱のツナ和え	豚肉と青菜のたまご炒め 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	6月24日	ブルコギ 高野豆腐のがめ煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら			
6月18日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白糸鱈の照焼き あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て すき昆布煮	6月25日	赤魚の煮付け 炒り鶏 豆腐の煮やっこ			
6月19日	あじフライ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きのこことちわの和風ソテー	鶏肉とキャベツの味噌炒め 豆腐の和風煮 ゴマドレサラダ	6月26日	筍と鶏肉のクリーム煮 野菜の味噌炒め 小松菜とザーサイの炒め物			
6月20日	ズッキーニとチキンのトマト煮 洋風けんちん煮 小松菜の胡麻和え	銀ヒラスのみりん焼き 筍と玉子の中華風炒め ひじきとじゃが芋の煮物	6月27日	ツナオムレツ ニラと豚肉の味噌炒め 二色和え			
6月21日	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 和風カレー煮 キャベツと挽肉の玉子炒め	豚肉とゴボウの生姜煮 イカと大根の炒め煮 りんごのコンポート	6月28日	チキンカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき			

