

# 【6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

福津・宗像店

福津市光陽台4-1-3

TEL0940-51-5600

昼食		夕食		昼食		夕食	
6月1日	照焼つくね きのこソテー 和風スパゲティ 豚肉入り五目きんぴら 二色和え エネルギー 525kcal 塩分 2.0g	6月1日	鮭大根 フキと油揚げの炒り煮 じゃが芋のナポリタン風 青菜のおひたし エネルギー 465kcal 塩分 1.2g	6月8日	八宝菜 からし菜のゴマ炒め チーズオムレツ きのこごさつま芋煮 エネルギー 422kcal 塩分 1.3g	6月8日	ハムカツ ごぼうサラダ 小松菜のかか和え 枝豆腐の炊き合せ 里芋の煮物 エネルギー 543kcal 塩分 1.9g
6月2日	かに焼売 人参煮 だし巻き玉子 さつま芋の煮しめ 小松菜のナムル エネルギー 472kcal 塩分 1.4g	6月2日	豚肉の中巻風炒め 白菜の生姜和え 麻婆豆腐 ごま南瓜 エネルギー 416kcal 塩分 1.2g	6月9日	グリルチキン スパソテー ナスのトマトソース 野菜の山椒風味炒め 法蓮草のピーナッツ和え エネルギー 492kcal 塩分 1.4g	6月9日	カレイの生姜煮 大根なます じゃが芋マーボー炒め 昆布と豚肉の煮物 青菜の磯辺和え エネルギー 439kcal 塩分 2.6g
6月3日	チキンカレー シーザーサラダ 福神漬け エネルギー 441kcal 塩分 1.8g	6月3日	クラタンカツ 法蓮草の柚子醤油和え 竹の子と人参のおかか煮 北海煮 きくらげの酢の物 エネルギー 486kcal 塩分 2.2g	6月10日	サバの野菜入り甘酢煮 海老いなり さつま芋の肉じゃが風 フキの青煮 エネルギー 503kcal 塩分 1.7g	6月10日	豚キムチ きのこのおひたし いわしつみれ炊き合せ レンコンのじゃこ煮 エネルギー 406kcal 塩分 1.5g
6月4日	白身魚(メロ)のバジル焼き じゃこピーマン 大根サラダ(セパレート) ひじきと挽肉の炒め物 フルーツポンチ エネルギー 441kcal 塩分 2.1g	6月4日	牛肉とエリンギの炒め煮 さつま芋のレモン煮 ピーマン炒め 梅ごぼう エネルギー 486kcal 塩分 1.3g	6月11日	鶏のチャンチャン焼き 法蓮草のバターソテー ふわふわ豆腐あんかけ つば漬け エネルギー 483kcal 塩分 2.3g	6月11日	アカウオの照焼き ピースソテー 小松菜ともやしのナムル 牛肉と大根の甘辛煮 わかめの生姜酢和え エネルギー 443kcal 塩分 1.5g
6月5日	肉団子の酢豚風 インゲンのかか和え 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) 昆布の佃煮 エネルギー 458kcal 塩分 2.1g	6月5日	サワラの利休煮 青菜の彩り和え 季節のしゅうまい(筍) 親子煮 うずら豆 エネルギー 512kcal 塩分 1.7g	6月12日	バーグピカタ 菜の花のかか和え 筍きんぴら 豚汁風煮 スパゲティサラダ エネルギー 493kcal 塩分 1.6g	6月12日	牛肉とインゲンの炒め物 ジャンボ餃子 じゃが芋としいたけの煮物 白菜の和え物 エネルギー 505kcal 塩分 1.2g
6月6日	ホッケの幽庵焼き ざくら漬け ニラ玉あんかけ 大根と椎茸の煮物 チンゲン菜のおひたし エネルギー 406kcal 塩分 2.6g	6月6日	ポークビーンズ ひじきサラダ 南瓜とペーコンの煮物 オクラの梅和え エネルギー 441kcal 塩分 1.4g	6月13日	豚しゃぶ風 南瓜煮 野菜のカレー炒め コーンとツチのサラダ エネルギー 442kcal 塩分 1.7g	6月13日	カニ玉あんかけ 法蓮草のおひたし 茄子と厚揚げの照り炒め ブルーツみづ豆 エネルギー 445kcal 塩分 1.9g
6月7日	和風おろしハンバーグ ベジタブルサラダ 小松菜の柚子和え 鮭じゃがバター ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	6月7日	白身魚(シルバー)のマリネ 法蓮草とハムのクリーム煮 茄子のそぼろ煮 蓮根きんぴら エネルギー 504kcal 塩分 1.3g	6月14日	サワラの幽庵焼き ヤングコーンソテー 鶏大豆 豆腐しんじょの炊き合せ ひじきの梅和え エネルギー 484kcal 塩分 2.2g	6月14日	鶏団子の豆乳煮 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 オクラの胡麻和え エネルギー 401kcal 塩分 1.3g

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
6月15日	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 中華風春雨サラダ 田舎煮 チンゲン菜のソテー エネルギー 472kcal 塩分 2.5g	サバの味噌煮 法蓮草の辛子和え わかめとしらすの酢の物 五目巾着の炊き合せ マッシュサラダ エネルギー 517kcal 塩分 2.6g	白身魚(白系タラ)のトマト煮 ペンタプルサラダ 一夜漬け(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め ひじきとさつま揚げの煮物 エネルギー 401kcal 塩分 1.5g	豚肉と舞茸の生姜焼き 大根のあんかけ 豆腐と野菜の含め煮 オクラの梅和え エネルギー 402kcal 塩分 1.5g	鶏肉と野菜の山賊炒め 中華オムレツ パセリ芋 マーボー春雨 青菜のしらす和え 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 海老団子の炊き合せ 大根サラダ 一夜漬け(キャベツ・人参) エネルギー 481kcal 塩分 1.4g	6月29日
6月16日	えびカツ 小松菜の磯和え 豆腐のあんかけ 鶏ごぼう さつま芋のバター炒め エネルギー 520kcal 塩分 1.6g	豚肉とえのきのトマトソース炒め 春菊のおひたし がんものみぞれ煮 黒豆 エネルギー 507kcal 塩分 1.8g	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根葉とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め かぼちゃソテー エネルギー 398kcal 塩分 0.9g	ホッケの磯辺焼き 青菜のピーナッツ和え 茄子の味噌炒め 豚肉のカレーソテー さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 487kcal 塩分 2.0g	サーモンフライ 人参煮 法蓮草のバターソテー ナスの挽肉炒め 昆布の佃煮 エネルギー 579kcal 塩分 1.5g	6月30日
6月17日	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル じゃが芋の旨煮 焼きそば エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	アジの梅煮 キャベツの塩炒め チンゲン菜とカニカマの和え物 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 ミニ焼売 エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじきとハムの酢の物 味噌田楽(里芋・焼き豆腐) チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 465kcal 塩分 1.4g	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 法蓮草の三色和え ナスのおろし煮 こんにやくきんぴら エネルギー 465kcal 塩分 1.3g		
6月18日	鮭のバター醤油風味 白菜の生姜和え 切干とベーコンの煮物 キャベツとウインナーのカレー炒め 中華わかめ和え エネルギー 514kcal 塩分 3.1g	チャブチエ 小松菜の煮浸し 三種根菜つみれの炊き合せ 豆サラダ エネルギー 446kcal 塩分 1.8g	牛肉と法蓮草の炒め物 四色豆腐 アザリ深川煮 ツナのあっさり煮 エネルギー 484kcal 塩分 1.1g	アンの南蛮漬け 春菊のおかか和え 厚揚げの五目炒め ごま南瓜 エネルギー 444kcal 塩分 1.6g		
6月19日	豚すき ミモザサラダ 根菜の五目煮 チンゲン菜のしらす和え エネルギー 416kcal 塩分 1.2g	太刀魚の照焼 味きゅうり 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め マカロニソテー エネルギー 509kcal 塩分 2.0g	海鮮チリ炒め 法蓮草の磯辺和え 豚肉と大根の煮物 切昆布煮 エネルギー 458kcal 塩分 2.3g	鶏の唐揚げ 塩枝豆 ピーマンと竹の子の炒め物 中華うま煮炒め 菜の花の胡麻和え【2月~6月限定】 エネルギー 439kcal 塩分 1.8g		
6月20日	フリの生姜煮 しば漬け じゃが芋ベーコン炒め マーボナス わかめと蒲鉾の酢の物 エネルギー 510kcal 塩分 2.2g	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人参 ほうれん草の錦和え 姫高野の炊き合せ 南瓜とハムのサラダ エネルギー 490kcal 塩分 1.7g	ポークチャップ 小松菜ともやしのナムル ふんわり玉子のえびあんかけ 南瓜サラダ エネルギー 477kcal 塩分 1.5g	メバルの煮付け つば漬け なめこ山菜和え 蓮根と里芋のおかか煮 チンゲン菜と揚げの炒り菜 エネルギー 403kcal 塩分 2.5g		
6月21日	親子丼 チンゲン菜ときのこのソテー 大根とツナのサラダ エネルギー 438kcal 塩分 1.2g	タコキャベツカツ 枝豆とカニカマの煮物 きんぴら さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物 エネルギー 463kcal 塩分 1.5g	白身魚(メル)の蒲焼き カリフラワー甘酢和え 肉詰めしいたけ じゃが芋の鳴門煮 枝豆のおかか和え エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	牛肉の味噌生姜煮 コーンとツナのサラダ 筑前煮 二色和え エネルギー 489kcal 塩分 1.3g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日18時までをお願いします。