

【1月】小町献立表

※栄養価は、ご飯130g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りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



	昼食	夕食		昼食	夕食
1月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮	牛しぐれ煮	1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース)
木	筑前煮	海老の和風玉子どじ		キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味
	黒豆	大根なます		きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え
	エネルギー 396kcal	エネルギー 326kcal	木	エネルギー 315kcal	エネルギー 288kcal
	塩分 0.9g	塩分 1.2g		エネルギー 1.2g	塩分 1.1g
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときのこのクリーム煮	1月9日	若鶏の利休焼き	ナガメヌケの味噌煮
1月3日	野菜のバジル炒め	タマゴマカロニサラダ		ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮
金	春菊のごまよごし	高野豆腐のそぼろ煮		ひじき煮	マカロニのペペロン風
	エネルギー 324kcal	エネルギー 355kcal	金	エネルギー 335kcal	エネルギー 329kcal
	塩分 1.0g	塩分 1.2g		エネルギー 1.2g	塩分 1.1g
1月4日	えび入りカツ	豚肉とナスの味噌炒め	1月10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)
1月5日	糸コンと鶏肉の煮物	チャーシュー野菜炒め		ビーフン炒め	野菜の味噌炒め
土	白菜の錦和え	青菜のソテー		オグラのおかか和え	春雨の酢の物
	エネルギー 336kcal	エネルギー 322kcal	土	エネルギー 301kcal	エネルギー 335kcal
	塩分 1.0g	塩分 1.2g		エネルギー 1.0g	塩分 0.8g
1月6日	鶏肉ときのこのトマト煮	韓国風焼肉炒め	1月11日	牛肉のネギ塩炒め	白菜と豚肉のうま煮
1月7日	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐		ボークビーンズ	ポトフ風
日	小松菜と油揚げの煮浸し	牛蒡の胡麻和え		ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ
	エネルギー 322kcal	エネルギー 345kcal	日	エネルギー 352kcal	エネルギー 325kcal
	塩分 1.2g	塩分 1.1g		エネルギー 1.4g	塩分 1.1g
1月8日	和風ハンバーグ	ホイコーロー	1月12日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮
1月9日	はんぺんと野菜の田舎煮	酢豚風炒め		さつま芋のトマトソース煮	四色豆腐
月	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味		ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ
	エネルギー 333kcal	エネルギー 322kcal	月	エネルギー 311kcal	エネルギー 319kcal
	塩分 1.9g	塩分 1.1g		エネルギー 1.3g	塩分 1.1g
1月10日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮	1月13日	焼肉メンチ	牛どじ煮
1月11日	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮		大根のうま煮	青菜の彩り和え
火	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー		れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ
	エネルギー 302kcal	エネルギー 312kcal	火	エネルギー 374kcal	エネルギー 324kcal
	塩分 0.8g	塩分 0.6g		エネルギー 1.1g	塩分 0.9g
1月12日	白身魚の甘酢あん	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	1月14日	バサのバジル焼き	水炊き風鶏鍋
1月13日	ハムと玉葱の玉子どじ	豚肉とこんにゃく炒め		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	大根と椎茸の煮物
1月14日	チンゲン菜ともやしのナムル	しっとり卵の花		小松菜の胡麻和え	ゴーコンと玉葱のおかか炒め
水	エネルギー 338kcal	エネルギー 314kcal	水	エネルギー 393kcal	エネルギー 289kcal
	塩分 1.2g	塩分 1.1g		塩分 1.3g	塩分 1.1g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
木	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	木	ステーキウダラの生姜醤油焼き	牛肉とポテトのカリパタンソース	木	牛肉ときこの柚子風味炒め	チキンカツ
	あさりと野菜の炒め煮	さつま芋サラダ		豆腐の和風煮	白菜麻婆		洋風けんちん煮	味噌田菜
	枝豆の白和え エネルギー 371kcal 塩分 2.1g	大根の利休和え エネルギー 346kcal 塩分 1.0g		枝豆とカニガマの煮物 エネルギー 309kcal 塩分 1.0g	茄子のサレノ風 エネルギー 353kcal 塩分 1.2g		人参のしりしり エネルギー 350kcal 塩分 1.2g	きのこのおひたし エネルギー 328kcal 塩分 0.9g
金	いわし入り団子の柚子あんかけ	豚すき	金	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	豚肉と青菜のたまご炒め	金	豚肉とピーマンのペッパー炒め	サワラの照焼き
	けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め		ゴマドレサラダ	彩り炒り豆腐		ミネストローネ風	野菜炒め
	はんぺんの玉子とじ エネルギー 332kcal 塩分 1.4g	三色炒め煮 エネルギー 305kcal 塩分 1.0g		青菜のおろし和え エネルギー 342kcal 塩分 1.2g	ほうれん草のベーコン和え エネルギー 327kcal 塩分 1.1g		白滝と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 306kcal 塩分 1.1g	蓮根の胡麻和え エネルギー 403kcal 塩分 1.4g
土	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの煮付け	土	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	土	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン
	鶏大豆の和風トマト煮	寒チャンブルー		あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め		野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
	わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 343kcal 塩分 1.1g	ひじきと大豆の煮物 エネルギー 387kcal 塩分 1.5g		白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 295kcal 塩分 1.4g	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) エネルギー 328kcal 塩分 1.2g		ほうれん草のバターソテー エネルギー 311kcal 塩分 1.1g	オクラのおかか和え エネルギー 323kcal 塩分 1.0g
日	あさりの深川煮(井)	油淋鶏	日	とんかつ	ホッケの一夜干し焼き	日		
	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニガマのたまごサラダ		筍と玉子の中華風炒め	ソーセージのポトフ風			
	紅生姜 エネルギー 299kcal 塩分 2.4g	オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 375kcal 塩分 1.5g		すき昆布煮 エネルギー 375kcal 塩分 1.1g	しっとり卵の花 エネルギー 314kcal 塩分 1.8g			
月	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	月	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮	月		
	切干大根煮	マーボー豆腐		豆腐のチャンブルー	オクラソーセージ大豆ソテー			
	中華風もやし炒め エネルギー 308kcal 塩分 1.3g	四色なます エネルギー 348kcal 塩分 1.2g		ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 327kcal 塩分 1.0g	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら エネルギー 319kcal 塩分 1.0g			
火	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	火	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	火		
	根菜の五目煮	茄子のそばろ煮		キャベツとウィンナーのカレー炒め	マーボー茄子			
	ひじきサラダ エネルギー 314kcal 塩分 1.1g	春菊のお浸し エネルギー 304kcal 塩分 0.6g		チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 315kcal 塩分 0.8g	さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 308kcal 塩分 0.9g			
水	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	水	ナガメヌケの昆布煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	水		
	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物		あざりと玉葱のにんにく醤油	鶏豆腐			
	ハムとキャベツのマリネ エネルギー 338kcal 塩分 1.2g	きんぴらごぼう エネルギー 333kcal 塩分 1.1g		りんごのコンポート エネルギー 332kcal 塩分 1.2g	野菜のトマト炒め エネルギー 315kcal 塩分 1.1g			

★追加注文・キャンセルなどの
変更のご連絡は前日
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。