

【1月】小町大献立表

※栄養価は、ご飯150g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 揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 月 ほうれん草の辛子和え	牛しぐれ煮 巣きんどん	1 豚肉と春菊のオイスター炒め 月 大根の煮物 洋風仕立て	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 大豆のオリーブ炒め				
1 炊前煮 日 黒豆	海老の和風玉子とじ 大根なます	8 キャベツと鶏肉の華風炒め 日 きくらげの酢の物	肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え				
木 エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	エネルギー 416kcal 塩分 1.6g	木 エネルギー 379kcal 塩分 1.7g	エネルギー 376kcal 塩分 1.5g				
1 鶏肉と里芋のカレー煮 月 ふろふき大根	豚肉ときのこのクリーム煮 タマゴマカロニサラダ	1 若鶏の利休焼き 月 コーン春雨サラダ	ナガメヌケの味噌煮 きんびら蓮根				
2 野菜のバジル炒め 日 春菊のごまよごし	がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	9 ヘルシーチンシャオ 日 ひじき煮	豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風				
金 エネルギー 388kcal 塩分 1.5g	エネルギー 413kcal 塩分 1.7g	金 エネルギー 413kcal 塩分 1.6g	エネルギー 404kcal 塩分 1.5g				
1 えび入りカツ 月 ごぼうサラダ	豚肉とナスの味噌炒め スッキーニとインゲンのソテー	1 豚肉と彩り野菜の柚子風味 月 厚焼き玉子	チキンステーキ(醤油ソース) ジャガ芋のスパイス蒸し				
3 糸コンと鶏肉の煮物 日 白菜の錦和え	チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー	0 ピーフン炒め 0 オクラのおかか和え	野菜の味噌炒め 春雨の酢の物				
土 エネルギー 435kcal 塩分 1.5g	エネルギー 393kcal 塩分 1.8g	土 エネルギー 397kcal 塩分 1.5g	エネルギー 401kcal 塩分 1.2g				
1 鶏肉ときのこのトマト煮 月 じゃが芋のそぼろあんかけ	韓国風焼肉炒め ほつれん草のおかか和え	1 牛肉のネギ塩炒め 月 里芋のそぼろあんかけ	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮				
4 あさりと玉葱の酒蒸し 日 小松菜と油揚げの煮浸し	きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	1 ポーチューニング 1 ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	ボトフ風 マカロニサラダ				
日 エネルギー 401kcal 塩分 1.7g	エネルギー 409kcal 塩分 1.6g	日 エネルギー 436kcal 塩分 1.8g	エネルギー 401kcal 塩分 1.6g				
1 和風ハンバーグ 月 南瓜煮	ホイコーロー [®] 厚揚げの煮物	1 豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め 月 シュルマカロニのペペロン風	牛肉とブロックリーのクリーム煮 大学芋				
5 はんぺんと野菜の田舎煮 日 竹輪と昆布の炒り煮	酢豚風炒め 切干ゆす風味	2 さつま芋のトマトソース煮 2 ワカメの土佐酢和え	四色豆腐 白菜の中華マリネ				
月 エネルギー 397kcal 塩分 2.3g	エネルギー 401kcal 塩分 1.5g	月 エネルギー 398kcal 塩分 1.7g	エネルギー 405kcal 塩分 1.4g				
1 豚肉と大根のバター醤油風味 月 チャベツのゆかり和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物	1 焼肉メンチ 1 ヒビンバソテー	牛とじ煮 青菜の彩り和え				
6 サケじゃが 日 小松菜の辛子和え	豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	3 大根のうま煮 3 れんこんの生姜炒め	豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ				
火 エネルギー 356kcal 塩分 1.2g	エネルギー 371kcal 塩分 1.0g	火 エネルギー 435kcal 塩分 1.6g	エネルギー 416kcal 塩分 1.5g				
1 白身魚の甘酢あん 月 きのことちくわの和風ソテー	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあっさり煮	1 パサのバジル焼き 1 蒸し鶏とひじきの梅肉和え	水炊き風鶏鍋 ミニザサラダ				
7 ハムと玉葱の玉子とじ 日 チンゲン菜ともやしのナムル	豚肉とこんにゃく炒め しつとり卵の花	4 大豆・ナス・ビーマンの温サラダ 4 小松菜の胡麻和え	大根と椎茸の煮物 コーンと玉葱のおかか炒め				
水 エネルギー 421kcal 塩分 1.7g	エネルギー 379kcal 塩分 1.6g	水 エネルギー 469kcal 塩分 1.7g	エネルギー 352kcal 塩分 1.5g				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食		
1月 15日 木	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め さつまいもサラダ 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ 大根の利休和え	エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	1月 2日 木	スケソウダラの生姜醤油焼き 海老ボテサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物	牛肉とポテトのガリバタソース ほつれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレルノ風	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	1月 19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	チキンカツ 南瓜煮 味噌田楽 きのこのおひたし	エネルギー 441kcal 塩分 1.7g	
1月 16日 金	いわし入り団子の柚子あんかけ 温野菜サラダ けんちん煮 はんべんの玉子どじ	豚すき 彩りしんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	1月 2日 木	鶏肉とインゲンの味噌タレ焼き ごまトマトサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	豚肉と青菜のたまご炒め しゃが芋の梅わかか 彩り炒り豆腐 ほつれん草のベーコン和え	エネルギー 421kcal 塩分 1.7g	1月 30日 金	豚肉とピーマンのペッパー炒め 油揚げの玉子炒め ミニストローネ風 白滷と椎茸のピリ辛煮	サワラの照焼き 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 406kcal 塩分 1.6g	
1月 17日 土	豚肉のマヨネーズ風炒め キャベツとハムの中華炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水(わい)の酢の物	サワラの煮付け 里芋とこんにゃくの味噌煮 鶏チャンブルー ひじきと大豆の煮物	エネルギー 420kcal 塩分 1.6g	1月 4日 土	エビと青梗菜の塩あん エノキ芋の煮浸し あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 白滷と蒲鉾の煮物	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	エネルギー 452kcal 塩分 1.9g	1月 11日 土	豚キムチ鍋風 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のこま味噌煮 ほつれん草のバターソテー	マスタードマヨチキン 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 471kcal 塩分 1.9g	
1月 18日 日	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	油淋鶏 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	エネルギー 390kcal 塩分 3.0g	1月 5日 日	とんかつ 南瓜のそぼろ煮 荀と玉子の中華風炒め すき昆布煮	ホッケの一夜干し焼き イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのボトノ風 しつトリ卵の花	エネルギー 435kcal 塩分 2.1g	1月 12日 日	豚しゃぶ 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンブルー ブロッコリーのベーコンソテー	鶏のさっぱりお酢煮 浅焼ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩さんひら	エネルギー 458kcal 塩分 1.6g	
1月 19日 月	豚肉とエリンギのバター醤油 切干大根煮 茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	いかの天ぶらカレー南蛮 キャベツとソナのレモン和え マーボー豆腐 四色なます	エネルギー 399kcal 塩分 1.7g	1月 6日 月	エビソテー 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子どじ キャベツとウインナーのカレー炒め チキンケン菜と牛蒡の塩炒め	白身魚の磯辺焼き キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	エネルギー 425kcal 塩分 1.7g	1月 13日 月	エビソテー 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 エネルギー 403kcal 塩分 1.4g	エネルギー 386kcal 塩分 1.4g	エネルギー 392kcal 塩分 2.4g	
1月 20日 火	関西風オムレツ チングン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ	豚肉ときのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	エネルギー 373kcal 塩分 1.4g	1月 7日 火	エビソテー 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子どじ キャベツとウインナーのカレー炒め チキンケン菜と牛蒡の塩炒め エネルギー 389kcal 塩分 1.3g	白身魚の磯辺焼き キャベツの蒸し鶏サラダ マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物 エネルギー 389kcal 塩分 1.2g	エネルギー 378kcal 塩分 1.2g	1月 21日 水	エビソテー 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 小松菜の錦和え あさりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート	豚肉とチングン菜の塩タレ炒め 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 400kcal 塩分 1.8g	エネルギー 386kcal 塩分 1.6g
1月 21日 水	焼肉 豆腐の柚子あんかけ 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ	鶏肉とナットのチリソース ズッキーニとインゲンのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう	エネルギー 408kcal 塩分 1.6g	1月 8日 水	ナガメヌケの昆布煮 小松菜の錦和え あさりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート	豚肉とチングン菜の塩タレ炒め 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 393kcal 塩分 1.5g	1月 15日 水	エビソテー 牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 エネルギー 400kcal 塩分 1.8g	エネルギー 386kcal 塩分 1.6g	エネルギー 386kcal 塩分 1.6g	

★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。