

# 【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月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 ほうれん草の辛子和え 筑前煮 黒豆	牛しぐれ煮 栗きんとん 海老の和風玉子どじ 大根なます	エネルギー 471kcal 塩分 1.5g	1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め 大根の煮物洋風仕立て キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中巻和え	エネルギー 376kcal 塩分 1.5g
木				木			
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮 ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよごし	豚肉ときこのクリーム煮 タマゴマカロニサラダ がんもの含め煮 高野豆腐のそぼろ煮	エネルギー 388kcal 塩分 1.5g	1月9日	若鶏の利休焼き コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	ナガメヌケの味噌煮 きんぴら蓮根 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのペペロン風	エネルギー 404kcal 塩分 1.5g
金				金			
1月3日	えび入りカツ ごぼうサラダ 系コンと鶏肉の煮物 白菜の錦和え	豚肉とナスの味噌炒め ズッキーニとインゲンのソテー チャーシュー野菜炒め 青菜のソテー	エネルギー 435kcal 塩分 1.5g	1月10日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 ビーフン炒め オクラのおかか和え	チキンステーキ(醤油ソース) ジャガ芋のスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物	エネルギー 401kcal 塩分 1.2g
土				土			
1月4日	鶏肉ときこのトマト煮 じゃが芋のそぼろあんかけ あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	韓国風焼肉炒め ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	エネルギー 401kcal 塩分 1.7g	1月11日	牛肉のネギ塩炒め 里芋のそぼろあんかけ ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ポトフ風 マカロニサラダ	エネルギー 401kcal 塩分 1.6g
日				日			
1月5日	和風ハンバーグ 南瓜煮 はんぺんと野菜の田舎煮 竹輪と昆布の炒り煮	ホイコーロー 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 切干ゆず風味	エネルギー 397kcal 塩分 2.3g	1月12日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め シェルマカロニのペペロン風 さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大学芋 四色豆腐 白菜の中華マリネ	エネルギー 405kcal 塩分 1.4g
月				月			
1月6日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	エネルギー 356kcal 塩分 1.2g	1月13日	焼肉メンチ ビビンバソテー 大根のうま煮 れんこんの生姜炒め	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合せ 大根のエビあんかけ	エネルギー 416kcal 塩分 1.5g
火				火			
1月7日	白身魚の甘酢あん きのこどちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子どじ チンゲン菜ともやしのナムル	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) ツナのあさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	エネルギー 421kcal 塩分 1.7g	1月14日	バサのバジル焼き 蒸し鶏とひじきの梅肉和え 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ 大根と椎茸の煮物 コーンと玉葱のおかか炒め	エネルギー 352kcal 塩分 1.5g
水				水			

	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 あざりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え エネルギー 442kcal 塩分 2.7g	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 449kcal 塩分 1.6g	1月22日 木	ステーキウダラの生姜醤油焼き 海老ポテトサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 387kcal 塩分 1.5g	牛肉とポテトのガリパタソース ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレノ風 エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	1月29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 人参のしりり エネルギー 441kcal 塩分 1.7g	チキンカツ 南瓜煮 味噌田菜 きのこのおひたし エネルギー 395kcal 塩分 1.3g
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 はんぺんの玉子とじ エネルギー 408kcal 塩分 1.8g	豚すき 彩りんじょう ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮 エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	1月23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 421kcal 塩分 1.7g	豚肉と青菜のたまご炒め 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 393kcal 塩分 1.4g	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 ミネストローネ風 白滝と椎茸ののり辛煮 エネルギー 406kcal 塩分 1.6g	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 471kcal 塩分 1.9g
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煮炒め 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 426kcal 塩分 1.6g	サワラの煮付け 里芋とこんにゃくの味噌煮 数チャンブルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 452kcal 塩分 1.9g	1月24日 土	エビと青梗菜の塩あん エノキ茸の煮浸し あざりとじゃが芋ののり辛醤油仕立て 白滝と蒲鉾の煮物 エネルギー 355kcal 塩分 1.9g	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 406kcal 塩分 1.5g	1月31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 381kcal 塩分 1.5g	マスタードマヨチキン 竹の子ののり辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え エネルギー 391kcal 塩分 1.5g
1月18日 日	あざりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 390kcal 塩分 3.0g	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 435kcal 塩分 2.1g	1月25日 日	とんかつ 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 458kcal 塩分 1.6g	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 ソーセージのポトフ風 しっとり卵の花 エネルギー 392kcal 塩分 2.4g			
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 エネルギー 399kcal 塩分 1.7g	いかの天ぷらカレー南蛮 キャベツとツナのレモン和え マーボー豆腐 四色なます エネルギー 425kcal 塩分 1.7g	1月26日 月	豚しゃぶ 山羊のガーリック風味 豆腐のチャンブルー ブロッコリーのベーコンソテー エネルギー 403kcal 塩分 1.4g	鶏のさっぱりお酢煮 浅炊ふき 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 386kcal 塩分 1.4g			
1月20日 火	関西風オムレツ チンゲン菜ときのこのソテー 根菜の五目煮 ひじきサラダ エネルギー 373kcal 塩分 1.4g	豚肉とえ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 400kcal 塩分 1.5g	1月27日 火	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあざりの玉子とじ キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め 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 378kcal 塩分 1.2g			
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 エネルギー 408kcal 塩分 1.6g	鶏肉とナッツのチリソース 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 393kcal 塩分 1.5g	1月28日 水	ナガメヌケの昆布煮 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 400kcal 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 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。

★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。