

【1月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯170g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 木	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 花人参 ほうれん草の辛子和え 筑前煮 黒豆	牛じゅれ煮 栗きんとん 海老の和風玉子とじ 大根なます	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	1月 8日 木	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	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー 大豆のオリーブ炒め 肉じゃがカレー風味 コンニャクの中華和え
1月 2日 金	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	豚肉ときのこのクリーム煮 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 440kcal 塩分 1.7g	1月 9日 金	若鶏の利休焼き 大根煮 コーン春雨サラダ ヘルシーチンジャオ ひじき煮	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	ナガメヌケの味噌煮 蒟蒻と蕗のきやら煮 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
1月 3日 土	えび入りカツ 梅春雨 ごぼうサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 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 486kcal 塩分 1.7g	1月 10日 土	豚肉と彩り野菜の柚子風味 厚焼き玉子 ピーフン炒め オクラのおかか和え	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	チキンステーキ(醤油ソース) ブロッコリーと人参のソテー ジャガイモのスパイス蒸し 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物
1月 4日 日	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	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 455kcal 塩分 2.0g	1月 11日 日	牛肉のネギ塩炒め 里芋のそぼろあんかけ ポークピーンズ	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	白菜と豚肉のうま煮 厚揚げのかか煮 ボトフ風
1月 5日 月	和風ハンバーグ ペペロンチーノマカロニ 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 454kcal 塩分 2.6g	1月 12日 月	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	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 大學芋 四色豆腐 白菜の中華マリネ
1月 6日 火	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 豚肉と荀の炒め煮 南瓜のソテー	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	1月 13日 火	焼肉メンチ カリフラワー甘酢和え ヒビンバソテー	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	牛じじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの焼き合せ 大根のエビあんかけ
1月 7日 水	白身魚の甘酢あん インゲンソテー きのことちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ 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) ツナのあっさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しつとり卯の花	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	1月 14日 水	バサのバジル焼き 大根さくら漬 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	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	水炊き風鶏鍋 ミモザサラダ 大根と椎茸の煮物 ゴーンと玉葱のおかか炒め
							エネルギー 513kcal 塩分 2.7g
							エネルギー 404kcal 塩分 1.8g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月 1 5 6 木	ハンバーグデミグラスソース キャベツのおかか和え ニンニクの茎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 エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	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 516kcal 塩分 1.8g	スケソウタラの生姜醤油焼き 大根の梅漬け 海老ボテサラダ 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	牛肉とポテトのガバタソース ほうれん草のおひたし 白菜麻婆 茄子のサレルノ風 エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	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 人参のじりり エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	チキンカツ ピースソテー 南瓜煮 味噌田楽 さのこのおひたし エネルギー 449kcal 塩分 1.6g					
1月 1 6 7 金	いわし入り団子の柚子あんかけ インゲンの利休和え 温野菜サラダ けんちん煮 はんぺんの玉子じ エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	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 454kcal 塩分 1.9g	鶏肉とインゲンの味噌タレ焼き 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 485kcal 塩分 2.0g	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 ほうれん草のペーパン和え エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	豚肉とピーマンのペッパー炒め 油揚げの玉子炒め ミントロー不風 白滷と椎茸のピリ辛煮 エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	サワラの照焼き 蒟蒻と露のさやら煮 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 515kcal 塩分 2.1g					
1月 1 7 8 9 10 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 エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	サワラの煮付け 白菜の煮浸し 里芋とこんにゃくの味噌煮 枝豆とシャンブルー ひじきと大豆の煮物 エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	エビと青梗菜の塩あん エノキ茸の煮浸し 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 エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	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 467kcal 塩分 1.8g	豚キムチ鍋風 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のうま味煮 ほうれん草のバターソテー エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	マスター豆マヨチキン 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 450kcal 塩分 1.7g					
1月 1 8 9 10 11 火	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜 エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	油淋鶏 キャベツとキノコのガーリックソテー ¹ フロッコリー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 488kcal 塩分 2.3g	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 エネルギー 501kcal 塩分 2.1g	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 ソーセージのボトフ風 しつとり卵の花 エネルギー 442kcal 塩分 2.6g	★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。						
1月 1 9 10 11 12 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 449kcal 塩分 1.9g	いかの天ぷらカレー南蛮 もやしのナムル キーベツパスタのレモン和え マーボー豆腐 四色なます エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	豚しゃぶ 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンブルー ² ブロッコリーのペーパンソテー ³ エネルギー 457kcal 塩分 1.0g	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 ⁴ じゃが芋と牛蒡の塩さんびら エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。						
1月 1 2 3 4 5 火	関西風オムレツ 昆布豆 チンゲン菜ときのこのソテー ⁵ 根菜の五目煮 ひじきサラダ エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	豚肉ときのこ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 465kcal 塩分 2.0g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 ニラとあさりの玉子じ キャベツとワ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 445kcal 塩分 1.5g	白身魚の磯辺焼き 白菜のレモン酢和え キャベツの蒸し鶏サラダ さつまいと切昆布の煮物 エネルギー 423kcal 塩分 1.3g							
1月 2 3 4 5 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 467kcal 塩分 1.9g	鶏肉とナツツのチリソース ズッキーニとインゲンのソテー ⁶ しゃが芋と椎茸の煮物 きんぴらごぼう エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	ナガメヌケの昆布煮 大根煮 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 ⁷ エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	豚肉とチンゲン菜の塩タレ炒め 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 436kcal 塩分 1.9g							

★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。