

【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	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)		
	花人参			茹でブロッコリー			
	ほうれん草の辛子和え	栗きんとん		大豆のオリーブ炒め			
	筑前煮	海老の和風玉子どじ		肉じゃがカレー風味			
木	黒豆	大根なます	木	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え		
	エネルギー 518kcal	エネルギー 489kcal		エネルギー 429kcal	エネルギー 430kcal		
	塩分 1.8g	塩分 1.7g		塩分 1.9g	塩分 1.7g		
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときこのクリーム煮	1月9日	若鶏の利休焼き	ナガメヌケの味噌煮		
	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ		大根煮	蒟蒻と露のきくら煮		
	野菜のバジル炒め	がんもの含め煮		コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根		
	春菊のごまよごし	高野豆腐のそぼろ煮		ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮		
金	エネルギー 440kcal	エネルギー 482kcal	金	ひじき煮	マカロニのペペロン風		
	塩分 1.7g	塩分 2.0g		エネルギー 465kcal	エネルギー 448kcal		
				塩分 1.8g	塩分 1.8g		
1月3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)		
	梅春雨	ズッキーニとインゲンのソテー		厚焼き玉子	ブロッコリーと人参のソテー		
	ごぼうサラダ	チャーシュー野菜炒め		ビーフン炒め	ジャガ芋のスライス蒸し		
	系コンと鶏肉の煮物	青菜のソテー		オクラのおかか和え	野菜の味噌炒め		
土	白菜の錦和え	青菜のソテー	土	エネルギー 447kcal	エネルギー 449kcal		
	エネルギー 486kcal	エネルギー 446kcal		塩分 1.7g	塩分 1.4g		
	塩分 1.7g	塩分 2.0g					
1月4日	鶏肉ときこのトマト煮	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		
	じゃが芋のそぼろあんかけ	ほうれん草のおかか和え		里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮		
	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐		ポークビーンズ	ポトフ風		
	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		
日	エネルギー 455kcal	エネルギー 464kcal	日	エネルギー 497kcal	エネルギー 460kcal		
	塩分 2.0g	塩分 1.8g		塩分 2.1g	塩分 1.8g		
1月5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		
	ペペロンチーノマカロニ	厚揚げの煮物		シエルマカロニのペペロン風	大学芋		
	南瓜煮	酢豚風炒め		きつま芋のトマトソース煮	四色豆腐		
	はんぺんと野菜の田舎煮	切干ゆず風味		ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ		
月	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味	月	エネルギー 453kcal	エネルギー 470kcal		
	エネルギー 454kcal	エネルギー 456kcal		塩分 1.9g	塩分 1.6g		
	塩分 2.6g	塩分 1.8g					
1月6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		
	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物		カリフラワー甘酢和え			
	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮		ピピンソテー	青菜の彩り和え		
	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー		大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ		
火	エネルギー 404kcal	エネルギー 417kcal	火	れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ		
	塩分 1.4g	塩分 1.1g		エネルギー 482kcal	エネルギー 471kcal		
				塩分 1.8g	塩分 1.7g		
1月7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		
	インゲンソテー	ツナのあっさり煮		大根さら漬			
	きのこちくわの和風ソテー	豚肉とこんにゃく炒め		蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ミモザサラダ		
	ハムと玉葱の玉子どじ	しっとり卵の花		大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	大根と椎茸の煮物		
水	チンゲン菜ともやしのナムル	しっとり卵の花	1月15日	小松菜の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め		
	エネルギー 471kcal	エネルギー 430kcal		エネルギー 513kcal	エネルギー 404kcal		
	塩分 1.9g	塩分 1.8g		塩分 2.7g	塩分 1.8g		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	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	1月1日	ステーキウダラの生薬醤油焼き	牛肉とポテトのガリパタソース	1月1日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	チキンカツ	1月1日	牛肉ときのこの柚子風味炒め	チキンカツ
1月2日	キャベツのおかか和え	さつまいもサラダ	1月2日	大根の梅漬け	ほうれん草のおひたし	1月2日	カニ風味サラダ	ピースソテー	1月2日	カニ風味サラダ	ピースソテー
1月3日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	1月3日	海老ポテトサラダ	白菜麻婆	1月3日	洋風けんちん煮	味噌田楽	1月3日	洋風けんちん煮	味噌田楽
1月4日	あざりと野菜の炒め煮	大根の利休和え	1月4日	豆腐の和風煮	茄子のサレノ風	1月4日	人参のしりしり	きのこのおひたし	1月4日	人参のしりしり	きのこのおひたし
1月5日	枝豆の白和え	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	1月5日	枝豆とカニカマの煮物	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	1月5日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	1月5日	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g
1月6日	いわし入り団子の柚子あんかけ	豚すき	1月6日	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	1月6日	豚肉とピーマンのベッパ炒め	サワラの照焼き	1月6日	豚肉とピーマンのベッパ炒め	サワラの照焼き
1月7日	インゲンの利休和え	彩りしんじょう	1月7日	ゴマドレサラダ	じゃが芋の梅おかか	1月7日	油揚げの玉子炒め	鶏胸と露のさやら煮	1月7日	油揚げの玉子炒め	鶏胸と露のさやら煮
1月8日	温野菜サラダ	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	1月8日	南瓜のほっこり煮	彩り炒り豆腐	1月8日	ミネストローネ風	大根とカニカマの煮物	1月8日	ミネストローネ風	大根とカニカマの煮物
1月9日	けんちん煮	三色炒め煮	1月9日	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え	1月9日	白滝と椎茸のどり辛煮	野菜炒め	1月9日	白滝と椎茸のどり辛煮	野菜炒め
1月10日	はんぺんの玉子とじ	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	1月10日	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	1月10日	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	1月10日	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g
1月11日	豚肉のマヨネーズ風炒め	サワラの煮付け	1月11日	エビと青梗菜の塩あん	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1月11日	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン	1月11日	豚キムチ鍋風	マスタードマヨチキン
1月12日	キャベツとハムの中華炒め	白菜の煮浸し	1月12日	エノキ茸の煮浸し	ナスのトマトソース	1月12日	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め	1月12日	油揚げとこんにゃくの白和え	竹の子のどり辛炒め
1月13日	鶏大豆の和風トマト煮	里芋とこんにゃくの味噌煮	1月13日	あざりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て	野菜のバジル炒め	1月13日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮	1月13日	野菜のごま味噌煮	高野豆腐のがめ煮
1月14日	わかめと水くわいの酢の物	数チャンプルー	1月14日	白滝と蒲鉾の煮物	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	1月14日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え	1月14日	ほうれん草のバターソテー	オクラのおかか和え
1月15日	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	1月15日	エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	1月15日	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g	1月15日	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1月16日	あざりの深川煮(井)	油淋鶏	1月16日	とんかつ	ホッケの一夜干し焼き	1月16日	★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。	1月16日	★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。	1月16日	★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。
1月17日	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	キャベツとキノコのガーリックソテー	1月17日	しば漬	梅春雨	1月17日	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	1月17日	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
1月18日	紅生姜	おでん風煮物	1月18日	南瓜のそぼろ煮	しっとり卵の花	1月18日	鶏のさっぱりお酢煮	1月18日	鶏のさっぱりお酢煮	1月18日	鶏のさっぱりお酢煮
1月19日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	エネルギー 488kcal 塩分 2.3g	1月19日	豚しゃぶ	鶏のさっぱりお酢煮	1月19日	鶏のさっぱりお酢煮	1月19日	鶏のさっぱりお酢煮	1月19日	鶏のさっぱりお酢煮
1月20日	豚肉とエリンギのバター醤油	いかの天ぷらカレー南蛮	1月20日	山芋のガーリック風味	浅炊ぶき	1月20日	浅炊ぶき	1月20日	浅炊ぶき	1月20日	浅炊ぶき
1月21日	切干大根煮	もやしのナムル	1月21日	豆腐のチャンプルー	オクラソーセージ大豆ソテー	1月21日	オクラソーセージ大豆ソテー	1月21日	オクラソーセージ大豆ソテー	1月21日	オクラソーセージ大豆ソテー
1月22日	茄子と厚揚げの照り炒め	キャベツとツナのレモン和え	1月22日	ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	1月22日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	1月22日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	1月22日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら
1月23日	中華風もやし炒め	マーボー豆腐	1月23日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	白身魚の磯辺焼き	1月23日	白身魚の磯辺焼き	1月23日	白身魚の磯辺焼き	1月23日	白身魚の磯辺焼き
1月24日	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	1月24日	ニラとあざりの玉子とじ	白菜のレモン酢和え	1月24日	白菜のレモン酢和え	1月24日	白菜のレモン酢和え	1月24日	白菜のレモン酢和え
1月25日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1月25日	キャベツとウインナーのカレー炒め	キャベツの蒸し鶏サラダ	1月25日	キャベツの蒸し鶏サラダ	1月25日	キャベツの蒸し鶏サラダ	1月25日	キャベツの蒸し鶏サラダ
1月26日	昆布豆	切干とベーコンの煮物	1月26日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	マーボー茄子	1月26日	マーボー茄子	1月26日	マーボー茄子	1月26日	マーボー茄子
1月27日	チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	1月27日	ナガメヌケの昆布煮	さつま芋と切昆布の煮物	1月27日	さつま芋と切昆布の煮物	1月27日	さつま芋と切昆布の煮物	1月27日	さつま芋と切昆布の煮物
1月28日	根菜の五目煮	春菊のお浸し	1月28日	大根煮	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	1月28日	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	1月28日	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	1月28日	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g
1月29日	ひじきサラダ	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	1月29日	小松菜の鍋和え	インゲンのピーナッツ和え	1月29日	インゲンのピーナッツ和え	1月29日	インゲンのピーナッツ和え	1月29日	インゲンのピーナッツ和え
1月30日	焼肉	鶏肉とナッツのチリソース	1月30日	あざりと玉葱のにんにく醤油	鶏豆腐	1月30日	鶏豆腐	1月30日	鶏豆腐	1月30日	鶏豆腐
1月31日	豆腐の柚子あんかけ	ズッキーニとインゲンのソテー	1月31日	りんごのコンポート	野菜のトマト炒め	1月31日	野菜のトマト炒め	1月31日	野菜のトマト炒め	1月31日	野菜のトマト炒め
1月31日	鶏と大根の味噌煮	じゃが芋と椎茸の煮物	1月31日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	1月31日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	1月31日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	1月31日	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g
1月31日	ハムとキャベツのマリネ	きんぴらごぼう	1月31日	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	1月31日	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	1月31日	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	1月31日	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g