

【12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 2 月 1 日	鶏肉とナツツのチリソース 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 中華風鶏きんぴら 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮		1 2 月 8 日	焼肉 肉じゃが 中華風もやし炒め	イワシとごぼうの煮付け ハムと玉葱の玉子とじ さつま芋のバター炒め	
月	エネルギー 333kcal 塩分 1.2g	エネルギー 295kcal 塩分 1.1g		月	エネルギー 346kcal 塩分 1.2g	エネルギー 352kcal 塩分 1.3g	
1 2 月 2 日	トマトオムレツ さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ	豚肉のカレー煮 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し		1 2 月 9 日	チキンと南瓜のシチュー 大根のつま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え	ツナマヨコーンフライ 根菜の五目煮 はうれん草とハムのクリーム煮	
火	エネルギー 315kcal 塩分 0.9g	エネルギー 307kcal 塩分 0.9g		火	エネルギー 312kcal 塩分 0.9g	エネルギー 366kcal 塩分 0.8g	
1 2 月 3 日	豚すき カレー風味ソテー (はうれん草の)磯辺和え	白身魚フライ さつま芋の煮しめ さつま揚げの味噌炒め		1 2 月 10 日	海老としめじの玉子とじ(丂) ほうれん草の辛子和え 大根さら漬	じゃが芋の和風酢豚 ツナのあっさり煮 ワカメのたらこ和え	
水	エネルギー 315kcal 塩分 1.1g	エネルギー 334kcal 塩分 1.1g		水	エネルギー 293kcal 塩分 1.8g	エネルギー 318kcal 塩分 1.2g	
1 2 月 4 日	水炊き風鶏鍋 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢	ブルゴギ 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)		1 2 月 11 日	メバルの柚庵煮 マーボー豆腐 小松菜と油揚げの煮浸し	煮込みハンバーグ(トマト) あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	
木	エネルギー 286kcal 塩分 1.1g	エネルギー 329kcal 塩分 1.3g		木	エネルギー 319kcal 塩分 1.2g	エネルギー 370kcal 塩分 1.8g	
1 2 月 5 日	豚ひき肉と荀と厚揚げの煮物 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	白身魚の磯辺焼き マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物		1 2 月 12 日	親子煮 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	ホッケの照焼き 里芋ときのこのバーコンソメ炒め せんまいと竹輪の煮物	
金	エネルギー 323kcal 塩分 0.8g	エネルギー 308kcal 塩分 0.9g		金	エネルギー 357kcal 塩分 0.9g	エネルギー 309kcal 塩分 0.8g	
1 2 月 6 日	豚肉の梅おろし 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	若鶏の利休焼き 白菜とミニの中華炒め コーン春雨サラダ		1 2 月 13 日	さばのソースカツ 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物	豚肉の中華風(ピリ辛炒め カリフラーのレモンマリネ 大豆のオリーブ炒め	
土	エネルギー 307kcal 塩分 0.8g	エネルギー 347kcal 塩分 1.1g		土	エネルギー 367kcal 塩分 1.2g	エネルギー 308kcal 塩分 1.0g	
1 2 月 7 日	チリソースミートボール 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし	豚肉とエリンギのバター醤油 根菜のカボナータ風 小松菜と玉葱のツナ和え		1 2 月 14 日	豚キムチ鍋風 あさりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル	鶏肉とキャベツの味噌炒め 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め	
日	エネルギー 381kcal 塩分 1.5g	エネルギー 310kcal 塩分 1.2g		日	エネルギー 330kcal 塩分 1.1g	エネルギー 325kcal 塩分 1.2g	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	えびボールのオーロラソースかけ 味噌田楽 さつまいもサラダ 月	豚肉と筍のネギ塩炒め きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 348kcal 塩分 1.5g	豚肉と筍のネギ塩炒め きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味 エネルギー 312kcal 塩分 1.5g	野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐のかめ煮 切り大根とひじきの旨煮 月	野菜と豚肉のカレー炒め 高野豆腐のかめ煮 切り大根とひじきの旨煮 エネルギー 308kcal 塩分 1.1g	鶏唐揚げのチリソース掛け ピーフンの塩炒め こんにゃく昆布煮 月	鶏唐揚げのチリソース掛け ピーフンの塩炒め こんにゃく昆布煮 エネルギー 378kcal 塩分 1.5g	豚肉の甘辛炒め 野菜のこま味噌煮 ひじき入り白和え 月	豚肉の甘辛炒め 野菜のこま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 309kcal 塩分 1.1g	チキンステーキ(オニオンソース) 田舎煮 柚子風味サラダ エネルギー 336kcal 塩分 0.7g	
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋といたけの煮物 梅こぼう 火	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え エネルギー 308kcal 塩分 1.2g	サバの野菜入り甘酢煮 さつま芋のケチャップ煮 ソテマカロニサラダ 火	豚肉と豆腐の玉子とじ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 火	豚肉と豆腐の玉子とじ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮 エネルギー 423kcal 塩分 0.6g	焼き鳥風 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) 火	焼き鳥風 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 310kcal 塩分 0.8g	酢豚 ひじきと挽肉の炒め物 しら菜のこま炒め 火	酢豚 ひじきと挽肉の炒め物 しら菜のこま炒め エネルギー 343kcal 塩分 1.1g		
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	スケソウダラの照焼き 豆腐のチャンブラー ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 306kcal 塩分 0.8g	青椒肉絲 チンゲン菜の煮浸し 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 306kcal 塩分 1.0g	マスター豆乳チキン ポークチャップ ほうれん草のペーパン和え 水	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ミネストローネ風 コーンとソナのサラダ エネルギー 385kcal 塩分 1.2g	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ミネストローネ風 コーンとソナのサラダ エネルギー 351kcal 塩分 1.3g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ソーセージのボトフ風 ソイカのゴマ風味炒め 水	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ソーセージのボトフ風 ソイカのゴマ風味炒め エネルギー 361kcal 塩分 1.8g	サバの塩焼き 野菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のソナ和え エネルギー 364kcal 塩分 0.9g			
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	ほうれん草オムレツ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 293kcal 塩分 1.3g	筍と鶏肉のクリーム煮 芋餡かけ きのこのおひたし エネルギー 295kcal 塩分 1.1g	鶏のスパイス炒め あさりと玉葱のワイン蒸し 小松菜のおひたし 木	ハッシュドビーフ オクラソーセージ大豆ソテー 大根とニラの中華煮 木	ハッシュドビーフ オクラソーセージ大豆ソテー 大根とニラの中華煮 エネルギー 332kcal 塩分 1.1g	木	木	木			
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	豚肉の塩麹焼き ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 325kcal 塩分 1.2g	いかの天ぷらカレー南蛮 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 352kcal 塩分 1.5g	豚の生姜焼き 豆腐の和風煮 青物の昆布〆 金	炭火焼チキン(醤油ソース) マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 313kcal 塩分 1.1g	炭火焼チキン(醤油ソース) マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 319kcal 塩分 0.8g	金	金	金			
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 けんちん煮 マカロニトマソティー エネルギー 337kcal 塩分 1.1g	豚しゃぶ 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 322kcal 塩分 1.0g	味噌づくね 茄子とこんにゃくの煮浸し キャベツのレモン酢和え 土	豚肉のトマト煮 炒り豆腐 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 359kcal 塩分 1.5g	豚肉のトマト煮 炒り豆腐 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 326kcal 塩分 1.1g	土	土	土			
1月 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	和風ロールキャベツ じゃが芋のマーボー炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 280kcal 塩分 1.2g	鶏の照焼き 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 335kcal 塩分 1.1g	チキンカレー オクラとコーンのおろし和え 福神漬 日	ツナオムレツ 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 361kcal 塩分 2.0g	ツナオムレツ 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ エネルギー 323kcal 塩分 1.1g	日	日	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。