

【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れです。
- 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
12月1日	鶏肉とナッツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	12月8日	焼肉	イワシとごぼうの煮付け
2	茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	9	肉じゃが	ハムと玉葱の玉子とじ
3	青菜ときのこのオリーブ蒸し	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	10	中華風もやし炒め	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
12月2日	トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	12月9日	チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ
2	さつま芋の肉じゃが風	茄子のそぼろ煮	10	大根のうま煮	根菜の五目煮
3	ひしきサラダ	春菊のお浸し	11	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほ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
12月3日	豚すき	白身魚フライ	12月10日	海老としめじの玉子とじ(井)	じゃが芋の和風酢豚
2	カレー風味ソテー	さつま芋の煮しめ	11	ほうれん草の辛子和え	ツナのあっさり煮
3	ほうれん草の磯辺和え	さつま揚げの味噌炒め	12	大根さくら漬	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
12月4日	水炊き風鶏鍋	ブルコギ	12月11日	メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)
2	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	12	マーボー豆腐	あさりとじゃが芋のクリーム煮
3	ふきの三杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	13	小松菜と油揚げの煮浸し	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
12月5日	豚ひき肉と筈と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	12月12日	親子煮	ホッケの照焼き
2	キャベツとウィンナーのカレー炒め	マーボー茄子	13	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
3	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	14	スパゲティサラダ	ぜ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
12月6日	豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	12月15日	さばのソースカツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め
2	糸コンと鶏肉の煮物	白菜とミンチの中華炒め	16	青菜とチャーシューの刻み炒め	カリフラワーのレモンマリネ
3	青菜のナムル	コーン春雨サラダ	17	ツナとキャベツの炒め物	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
12月7日	チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	12月18日	豚キムチ鍋風	鶏肉とキャベツの味噌炒め
2	大根と椎茸の煮物	根菜のカボナータ風	19	あさりと玉葱の酒蒸し	海老の和風玉子とじ
3	竹輪と野菜の胡麻よごし	小松菜と玉葱のツナ和え	20	チンゲン菜ともやしのナムル	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	えびボールのオーロラソースかけ	1	豚肉と筍のネギ塩炒め	1	野菜と豚肉のカレー炒め	1	鶏唐揚げのチリソース掛け	1	豚肉の甘辛炒め	1	チキンステーキ(オニオンソース)
2	味噌田楽	2	きのこの炒り豆腐	2	高野豆腐のがめ煮	2	ビーフンの塩炒め	2	野菜のごま味噌煮	2	田舎煮
3	さつま芋サラダ	3	ワカメとカニカマのゴマ風味	3	切干大根とひじきの旨煮	3	こんにゃくきんぴら	3	ひじき入り白和え	3	柚子風味サラダ
月	エネルギー 348kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 312kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 308kcal 塩分 1.1g	月	エネルギー 378kcal 塩分 1.5g	月	エネルギー 309kcal 塩分 1.1g	月	エネルギー 336kcal 塩分 0.7g
1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	ブルコギチキン	1	サバの野菜入り甘酢煮	1	豚肉と豆腐の玉子どじ	1	焼き鳥風	1	酢豚
2	じゃが芋といたけの煮物	2	チンゲン菜のごま和え	2	さつま芋のケチャップ煮	2	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	2	野菜の甘酢炒め	2	ひじきと挽肉の炒め物
3	つば漬け	3	梅ごぼう	3	ツナマカロニサラダ	3	三色炒め煮	3	大根サラダ(ドレッシング別添え)	3	しろ菜のごま炒め
火	エネルギー 308kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 307kcal 塩分 1.0g	火	エネルギー 423kcal 塩分 0.6g	火	エネルギー 310kcal 塩分 0.8g	火	エネルギー 319kcal 塩分 0.8g	火	エネルギー 343kcal 塩分 1.1g
1	スケソウダラの照焼き	1	青椒肉絲	1	マスタードマヨチキン	1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	豆腐のチャンプルー	2	チンゲン菜の煮浸し	2	ボークチャップ	2	ミネストローネ風	2	ソーセージのポトフ風	2	野菜の柚子胡椒炒め
3	ピーマンと竹の子の炒め物	3	味噌風味きんぴらごぼう	3	ほうれん草のベーコン和え	3	コーンとツナのサラダ	3	ワカメのゴマ風味炒め	3	ほうれん草のツナ和え
水	エネルギー 306kcal 塩分 0.8g	水	エネルギー 306kcal 塩分 1.0g	水	エネルギー 385kcal 塩分 1.2g	水	エネルギー 351kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 361kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 364kcal 塩分 0.9g
1	ほうれん草オムレツ	1	筍と鶏肉のクリーム煮	1	鶏のスパイス炒め	1	ハッシュドビーフ	1		1	
2	豚肉とこんにゃく炒め	2	芋餡かけ	2	あざりと玉葱のワイン蒸し	2	オクラソーセージ大豆ソテー	2		2	
3	オクラと昆布のたくあんちらし	3	きのこのおひたし	3	小松菜のおひたし	3	大根とニラの中巻煮	3		3	
木	エネルギー 293kcal 塩分 1.3g	木	エネルギー 295kcal 塩分 1.1g	木	エネルギー 332kcal 塩分 1.1g	木	エネルギー 332kcal 塩分 1.1g	木		木	
1	豚肉の塩麹焼き	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚の生身焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1		1	
2	ミモザ風はんぺん温サラダ	2	豆腐と春雨の旨煮	2	豆腐の和風煮	2	マーボー春雨	2		2	
3	小松菜の胡麻和え	3	ワカメの酢の物	3	青物の昆布づ	3	ほうれん草の磯辺和え	3		3	
金	エネルギー 325kcal 塩分 1.2g	金	エネルギー 352kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 313kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 319kcal 塩分 0.8g	金		金	
1	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	1	豚しゃぶ	1	味噌つくね	1	豚肉のトマト煮	1		1	
2	けんちん煮	2	鶏ゴボウ	2	茄子とこんにゃくの煮浸し	2	炒り豆腐	2		2	
3	マカロニトマトソテー	3	ズッキーニのみぞれ和え	3	キャベツのレモン酢和え	3	蒸し鶏と茄子の味噌和え	3		3	
土	エネルギー 337kcal 塩分 1.1g	土	エネルギー 322kcal 塩分 1.0g	土	エネルギー 359kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 326kcal 塩分 1.1g	土		土	
1	和風ロールキャベツ	1	鶏の照焼き	1	チキンカレー	1	ツナオムレツ	1		1	
2	じゃが芋のマーボー炒め	2	大根と豚肉の煮物	2	オクラとコーンのおろし和え	2	豚肉と玉葱の味噌炒め	2		2	
3	ほうれん草のおひたし	3	インゲンの胡麻和え	3	福神漬	3	南瓜サラダ	3		3	
日	エネルギー 280kcal 塩分 1.2g	日	エネルギー 335kcal 塩分 1.1g	日	エネルギー 361kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 323kcal 塩分 1.1g	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。