

【12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 鶏肉とナツツのチリソース	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1 焼肉	イワシとごぼうの煮付け	1 焼肉	イワシとごぼうの煮付け	1 チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ
2 肉焼きそば	小松菜のおかか和え	2 大根の煮物 洋風仕立て	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	2 大根の煮物 洋風仕立て	2 大根の煮物 洋風仕立て	2 パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢
月 1 日	茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	ハムと玉葱の玉子とじ	月 8 日	肉じゃが 中華風もやし炒め	中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め
月	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	さつま芋のバター炒め	月	エネルギー 410kcal 塩分 1.7g	エネルギー 410kcal 塩分 1.7g	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g
	エネルギー 421kcal 塩分 1.8g	エネルギー 370kcal 塩分 1.7g					
1 トマトオムレツ	豚肉のカレー煮	1 チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	1 チキンと南瓜のシチュー	1 チキンと南瓜のシチュー	1 パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢
2 チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物	2 バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	根菜の五目煮	2 バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	2 バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	大根のうま煮	根菜の五目煮
月 9 日	さつま芋の肉じゃが風	茄子のそぼろ煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	月 9 日	エネルギー 375kcal 塩分 1.3g	エネルギー 375kcal 塩分 1.3g	エネルギー 433kcal 塩分 1.2g
火	ひじきサラダ	春菊のお浸し	ほうれん草とハムのクリーム煮	火			
	エネルギー 377kcal 塩分 1.2g	エネルギー 403kcal 塩分 1.8g					
1 豚すき	白身魚フライ	1 海老としめじの玉子とじ(井)	じゃが芋の和風酢豚	1 豚すき	白身魚フライ	1 海老としめじの玉子とじ(井)	じゃが芋の和風酢豚
2 シェルマカロニサラダ	コーンとツナのサラダ	2 ほうれん草の辛子和え	ツナのあっさり煮	2 シェルマカロニサラダ	2 ほうれん草の辛子和え	2 ほうれん草の辛子和え	ツナのあっさり煮
月 10 日	カレー風味ソテー	さつま芋の煮しめ	厚揚げの五目あんかけ	月 10 日	大根さら漬	3 大根さら漬	厚揚げの五目あんかけ
水	ほつれん草の磯辺和え	さつま揚げの味噌炒め	ワカメのたらこ和え	水	エネルギー 369kcal 塩分 2.2g	エネルギー 369kcal 塩分 2.2g	エネルギー 403kcal 塩分 1.7g
	エネルギー 408kcal 塩分 1.6g	エネルギー 428kcal 塩分 1.5g					
1 水炊き風鶏鍋	ブルコギ	1 メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)	1 水炊き風鶏鍋	ブルコギ	1 メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)
2 里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2 キャベツのごま酢和え	ミックスピーンズ	2 里芋としめじの煮物	2 里芋としめじの煮物	2 キャベツのごま酢和え	ミックスピーンズ
月 11 日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー 煮	あさりとじゃが芋のクリーム煮	月 11 日	マーボー豆腐	3 マーボー豆腐	あさりとじゃが芋のクリーム煮
木	ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ごぼうサラダ	木	小松菜と油揚げの煮浸し	3 小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ
	エネルギー 349kcal 塩分 1.5g	エネルギー 419kcal 塩分 1.8g			エネルギー 398kcal 塩分 1.7g	エネルギー 419kcal 塩分 2.4g	
1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	1 親子煮	ホックの照焼き	1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	1 親子煮	ホックの照焼き
2 ニラとあさりの玉子とじ	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	2 しら菜のお浸し	ミニがんも	2 ニラとあさりの玉子とじ	2 ニラとあさりの玉子とじ	2 しら菜のお浸し	ミニがんも
月 12 日	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	月 12 日	肉野菜煮込み	3 肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
金	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切り昆布の煮物	せんまいと竹輪の煮物	金	スパゲティサラダ	3 スパゲティサラダ	せんまいと竹輪の煮物
	エネルギー 397kcal 塩分 1.3g	エネルギー 390kcal 塩分 1.3g			エネルギー 418kcal 塩分 1.3g	エネルギー 434kcal 塩分 1.6g	
1 豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1 さばのソースカツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め	1 豚肉の梅おろし	2 厚揚げのそぼろ煮	1 さばのソースカツ	豚肉の中華風ピリ辛炒め
2 厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2 ねぎとちくわのぬた	カリフラワーのレモンマリネ	2 厚揚げのそぼろ煮	3 白菜とミニの中華炒め	2 ねぎとちくわのぬた	カリフラワーのレモンマリネ
月 13 日	糸コンと鶏肉の煮物	青菜とチャーシュの刻み炒め	黒豆団子の炊き合わせ	月 13 日	コーン春雨サラダ	3 青菜とチャーシュの刻み炒め	黒豆団子の炊き合わせ
土	青菜のナムル	ツナとキャベツの炒め物	大豆のオーブン炒め	土	エネルギー 412kcal 塩分 1.8g	3 ツナとキャベツの炒め物	大豆のオーブン炒め
	エネルギー 392kcal 塩分 1.2g	エネルギー 437kcal 塩分 1.8g				エネルギー 437kcal 塩分 1.8g	エネルギー 385kcal 塩分 1.6g
1 チリソースミートボール	豚肉とエリンギのバター醤油	1 豚キムチ鍋風	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1 チリソースミートボール	2 カニ風味サラダ	1 豚キムチ鍋風	鶏肉とキャベツの味噌炒め
2 カニ風味サラダ	鶏と梗のさっと煮	2 濃厚ポテトサラダ	ワカメとカニカマの酢の物	2 カニ風味サラダ	3 根菜のカボナータ風	2 濃厚ポテトサラダ	ワカメとカニカマの酢の物
月 14 日	大根と椎茸の煮物	4 あさりと玉葱の酒蒸し	海老の和風玉子とじ	月 14 日	竹輪と野菜の胡麻よごし	3 小松菜と玉葱のツナ和え	4 あさりと玉葱の酒蒸し
日	竹輪と野菜の胡麻よごし	チキン菜どもやしのナムル	コーンと玉葱のおかか炒め	日	エネルギー 464kcal 塩分 2.0g	エネルギー 379kcal 塩分 1.7g	チキン菜どもやしのナムル
	エネルギー 464kcal 塩分 2.0g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g					エネルギー 379kcal 塩分 2.0g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
月	えびボールのオーロラソースかけ エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ	豚肉と筍のネギ塩炒め マカロニのペペロン風 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 399kcal 塩分 2.0g	野菜と豚肉のカレー炒め さつまいの甘露煮 高野豆腐のめん煮 切干大根とひじきの旨煮	鶏唐揚げのチリソース掛け 厚揚げのかか煮 ピーブンの塩炒め こんにゃく昆布ら	エネルギー 388kcal 塩分 1.4g	野菜と豚肉のカレー炒め ジャーマンポテト 野菜のこま味噌煮 ひじき入り白和え	豚肉の甘辛炒め ジャーマンポテト 野菜のこま味噌煮 ひじき入り白和え	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	チキンステーキ(オニオンソース) 豆腐の煮やつ 田舎煮 柚子風味サラダ	エネルギー 381kcal 塩分 1.6g
	牛肉とほうれん草の炒め物 わ魚厚揚げ じゃが芋といいたけの煮物 つけ漬け	ブルゴギチキン ナンケン菜のこま和え イカ入りつみれの炒き合せ 梅ごぼう	エネルギー 411kcal 塩分 1.7g	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのこま和え さつまいのケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	豚肉と豆腐の玉子どじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	エネルギー 493kcal 塩分 1.0g	サバの野菜入り甘酢煮 豚肉と豆腐の玉子どじ 大根のあんかけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 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 368kcal 塩分 1.1g	酢豚 無限なす ひじきと椎茸の炒め物 しら菜のごま炒め	エネルギー 414kcal 塩分 1.2g
	スケソウタラの照焼き 白菜の生姜和え 豆腐のチャンブラー ピーマンと竹の子の炒め物	青椒肉絲 チングン菜の煮浸し 南瓜のはっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう	エネルギー 375kcal 塩分 1.3g	マスタードマヨチキン 涅野菜サラダ ポークチャップ ほつれん草のペーパン和え	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 蓮根の玉子どじ ミネストロー不風 コーンとツナのサラダ	エネルギー 490kcal 塩分 1.0g	マスタードマヨチキン 涅野菜サラダ ポークチャップ ほつれん草のペーパン和え	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 和風マカロニ ソーセージのボトル風 ワカメのゴマ風味炒め	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	サバの塩焼き 人差しと玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め ほつれん草のソナ和え	エネルギー 427kcal 塩分 1.6g
	ほつれん草オムレツ ハムとキャベツのマリネ 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし	筍と鶏肉のクリーム煮 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし	エネルギー 368kcal 塩分 1.7g	鶏のスパイス炒め ボテソテー あさりと玉葱のワイン蒸し 小松菜のおひたし	ハッシュドビーフ キノコとマカロニのシェーベーゼ 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 423kcal 塩分 1.6g	鶏のスパイス炒め ボテソテー あさりと玉葱のワイン蒸し 小松菜のおひたし	エネルギー 423kcal 塩分 1.6g	エネルギー 419kcal 塩分 1.6g	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g	
	豚肉の塩麹焼き 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え	いかの天ぶらカレー南蛮 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	豚の生姜焼き 若竹煮 豆腐の和風煮 青物の昆布〆	炭火焼チキン(醤油ソース) インゲンとさつま揚げの金平 マーボー春雨 ほつれん草の磯辺和え	エネルギー 370kcal 塩分 1.6g	豚の生姜焼き 若竹煮 豆腐の和風煮 青物の昆布〆	エネルギー 394kcal 塩分 1.3g	エネルギー 419kcal 塩分 1.6g	エネルギー 427kcal 塩分 1.6g	
	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソテー	豚しゃぶ チングン菜のツナ和え 鶏コボウ スッキーのみぞれ和え	エネルギー 435kcal 塩分 1.8g	味噌つくね ほつれん草の煮浸し 茄子とこんにゃくの煮浸し チャーピーのレモン酢和え	豚肉のトマト煮 切干大根の酢の物 炒り豆腐 蒸し鶏と茄子の味噌和え	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	味噌つくね ほつれん草の煮浸し 茄子とこんにゃくの煮浸し チャーピーのレモン酢和え	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	
	和風ロールキャベツ じゃが芋のマー婆炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほつれん草のおひたし	鶏の照焼き ピリ辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	エネルギー 369kcal 塩分 1.7g	チキンカレー オクラとコーンのわろし和え 福神漬 日	ツナオムレツ ほつれん草のこま和え 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	エネルギー 394kcal 塩分 2.0g	チキンカレー オクラとコーンのわろし和え 福神漬 日	エネルギー 389kcal 塩分 1.6g	エネルギー 389kcal 塩分 1.6g	エネルギー 389kcal 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。