

【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	鶏肉とナッツのチリソース	1	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	1	焼肉	1	イワシとごぼうの煮付け
2	肉焼きそば	2	小松菜のおかか和え	2	大根の煮物洋風仕立て	2	ほうれん草とエリンギのにんにく和え
月	茄子とオクラのトマトソース煮	月	中華風鶏きんぴら	8	肉じゃが	8	ハムと玉葱の玉子とじ
日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	日	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	日	中華風もやし炒め	日	さつま芋のバター炒め
	エネルギー 421kcal		エネルギー 370kcal		エネルギー 410kcal		エネルギー 433kcal
	塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 1.7g		塩分 1.8g
1	トマトオムレツ	1	豚肉のカレー煮	1	チキンと南瓜のシチュー	1	ツナマヨコーンフライ
2	チンゲン菜ときのこのソテー	2	切干とベーコンの煮物	2	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	2	野菜の三杯酢
月	さつま芋の肉じゃが風	月	茄子のそぼろ煮	9	大根のうま煮	9	根菜の五目煮
日	ひじきサラダ	日	春菊のお浸し	日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	ほうれん草とハムのクリーム煮
	エネルギー 377kcal		エネルギー 403kcal		エネルギー 375kcal		エネルギー 433kcal
	塩分 1.2g		塩分 1.8g		塩分 1.3g		塩分 1.2g
1	豚すき	1	白身魚フライ	1	海老としめじの玉子とじ(井)	1	じゃが芋の和風酢豚
2	シェルマカロニサラダ	2	コーンとツナのサラダ	2	ほうれん草の辛子和え	2	ツナのあっさり煮
月	カレー風味ソテー	月	さつま芋の煮しめ	10	大根さくら漬	10	厚揚げの五目あんかけ
日	ほうれん草の磯辺和え	日	さつま揚げの味噌炒め	日		日	ワカメのたらこ和え
	エネルギー 408kcal		エネルギー 428kcal		エネルギー 369kcal		エネルギー 403kcal
	塩分 1.6g		塩分 1.5g		塩分 2.2g		塩分 1.7g
1	水炊き風鶏鍋	1	ブルコギ	1	メバリの柚庵煮	1	煮込みハンバーグ(トマト)
2	里芋としめじの煮物	2	大豆サラダ	2	キャベツのごま酢和え	2	ミックスビーンズ
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	月	和風カレー煮	1	マーボー豆腐	1	あざりとしじゃが芋のクリーム煮
日	ぶきの二杯酢	日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	日	小松菜と油揚げの煮浸し	日	ごぼうサラダ
	エネルギー 349kcal		エネルギー 419kcal		エネルギー 398kcal		エネルギー 461kcal
	塩分 1.5g		塩分 1.8g		塩分 1.7g		塩分 2.4g
1	豚ひき肉と筈と厚揚げの煮物	1	白身魚の磯辺焼き	1	親子煮	1	ホッケの照焼き
2	ニラとあさりの玉子とじ	2	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	2	しる菜のお浸し	2	ミニがんも
月	キャベツとウインナーのカレー炒め	月	マーボー茄子	1	肉野菜煮込み	1	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	2	スパゲティサラダ	2	ぜんまいと竹輪の煮物
	エネルギー 397kcal		エネルギー 390kcal		エネルギー 418kcal		エネルギー 434kcal
	塩分 1.3g		塩分 1.3g		塩分 1.3g		塩分 1.6g
1	豚肉の梅おろし	1	若鶏の利休焼き	1	さばのソースカツ	1	豚肉の中華風どり辛炒め
2	厚揚げのそぼろ煮	2	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	ねぎとちくわのぬた	2	カリフラワーのレモンマリネ
月	糸コンと鶏肉の煮物	月	白菜とミンチの中華炒め	1	青菜とチャーシューの刻み炒め	1	鶏団子の炊き合わせ
日	青菜のナムル	日	コーン春雨サラダ	3	ツナとキャベツの炒め物	3	大豆のオリーブ炒め
	エネルギー 392kcal		エネルギー 412kcal		エネルギー 437kcal		エネルギー 385kcal
	塩分 1.2g		塩分 1.8g		塩分 1.8g		塩分 1.6g
1	チリソースミートボール	1	豚肉とエリンギのバター醤油	1	豚キムチ鍋風	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め
2	カニ風味サラダ	2	蕪と覆のさっと煮	2	濃厚ポテトサラダ	2	ワカメとカニカマの酢の物
月	大根と椎茸の煮物	月	根菜のカポナータ風	1	あざりと玉葱の酒蒸し	1	海老の和風玉子とじ
日	竹輪と野菜の胡麻よごし	日	小松菜と玉葱のツナ和え	4	チンゲン菜ともやしのナムル	4	コーンと玉葱のおかか炒め
	エネルギー 464kcal		エネルギー 379kcal		エネルギー 422kcal		エネルギー 379kcal
	塩分 2.0g		塩分 1.7g		塩分 1.7g		塩分 2.0g

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	エノキ茸の煮浸し	2	マカロニのペペロン風	2	ぎつま芋の甘露煮	2	厚揚げのかか煮	2	ジャーマンポテト	2	豆腐の煮やっこ
3	味噌田楽	3	きのこの炒り豆腐	3	高野豆腐のがめ煮	3	ピーマンの塩炒め	3	野菜のごま味噌煮	3	田舎煮
4	ぎつまいもサラダ	4	ワカメとカニカマのゴマ風味	4	切干大根とひじきの旨煮	4	こんにゃくきんぴら	4	ひじき入り白和え	4	柚子風味サラダ
月	エネルギー 399kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 393kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 388kcal 塩分 1.4g	月	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 381kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 414kcal 塩分 1.2g
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	お魚厚揚げ	2	チンゲン菜のごま和え	2	オクラのごま和え	2	大根のあんかけ	2	キャベツのピリ辛漬け	2	無限なす
3	じゃが芋といたけの煮物	3	イカ入りつみれの炊き合せ	3	ぎつま芋のケチャップ煮	3	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	3	野菜の甘酢炒め	3	ひじきと挽肉の炒め物
4	つば漬け	4	梅ごぼう	4	ソナマカロニサラダ	4	三色炒め煮	4	大根サラダ(ドレッシング別添え)	4	しろ菜のごま炒め
火	エネルギー 411kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 372kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 493kcal 塩分 1.0g	火	エネルギー 368kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 371kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 427kcal 塩分 1.6g
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	白菜の生姜和え	2	チンゲン菜の煮浸し	2	温野菜サラダ	2	蓮根の玉子どじ	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
3	豆腐のチャンプル	3	南瓜のほっこり煮	3	ポークチャップ	3	ミネストローネ風	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
4	ピーマンと竹の子の炒め物	4	味噌風味きんぴらごぼう	4	ほうれん草のベーコン和え	4	コーンとツナのサラダ	4	ワカメのゴマ風味炒め	4	ほうれん草のツナ和え
水	エネルギー 375kcal 塩分 1.3g	水	エネルギー 389kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 490kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 434kcal 塩分 2.4g	水	エネルギー 450kcal 塩分 1.3g
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	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	ハムとキャベツのマリネ	2	芋餡かけ	2	ポテトソテー	2	キノコとマカロニのジェノバ	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
3	豚肉とこんにゃく炒め	3	おでん風煮物	3	あざりと玉葱のワイン煮	3	オクラソーセージ大豆ソテー	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
4	オクラと昆布のたくあんちらし	4	きのこのおひたし	4	小松菜のおひたし	4	大根とニラの中華煮	4	ワカメのゴマ風味炒め	4	ほうれん草のツナ和え
木	エネルギー 368kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 356kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 423kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 419kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 419kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 419kcal 塩分 1.6g
1	豚肉の塩麹焼き	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚の生姜焼き	1	炭火焼チキン(醤油ソース)	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	大豆五目煮	2	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	2	若竹煮	2	インゲンとぎつま揚げの金平	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
3	ミモザ風はんぺん温サラダ	3	豆腐と春雨の旨煮	3	豆腐の和風煮	3	マーボー春雨	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
4	小松菜の胡麻和え	4	ワカメの酢の物	4	胃物の昆布	4	ほうれん草の磯辺和え	4	ワカメのゴマ風味炒め	4	ほうれん草のツナ和え
金	エネルギー 415kcal 塩分 1.7g	金	エネルギー 437kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 370kcal 塩分 1.6g	金	エネルギー 394kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 394kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 394kcal 塩分 1.3g
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	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	彩りしんじょう	2	チンゲン菜のソナ和え	2	ほうれん草の煮浸し	2	切干大根の酢の物	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
3	けんちん煮	3	鶏ゴボウ	3	茄子とこんにゃくの煮浸し	3	炒り豆腐	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
4	マカロニトマトソテー	4	スッキーニのみぞれ和え	4	キャベツのレモン酢和え	4	蒸し鶏と茄子の味噌和え	4	ワカメのゴマ風味炒め	4	ほうれん草のツナ和え
土	エネルギー 435kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 392kcal 塩分 1.5g	土	エネルギー 417kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 402kcal 塩分 1.7g
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	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	サバの塩焼き
2	じゃが芋のマーボー炒め	2	ピリ辛こんにゃく	2	オクラとコーンのおろし和え	2	ほうれん草のごま和え	2	和風マカロニ	2	人参と玉子の炊き合わせ
3	茄子と厚揚げの照り炒め	3	大根と豚肉の煮物	3	福神漬	3	豚肉と玉葱の味噌炒め	3	ソーセージのポトフ風	3	野菜の柚子胡椒炒め
4	ほうれん草のおひたし	4	インゲンの胡麻和え	4		4	南瓜サラダ	4	ワカメのゴマ風味炒め	4	ほうれん草のツナ和え
日	エネルギー 369kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 398kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 394kcal 塩分 2.0g	日	エネルギー 389kcal 塩分 1.6g	日	エネルギー 389kcal 塩分 1.6g	日	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。