

【12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	コーンと人参のグラッセ	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	小松菜のおかか和え	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	中華風鶏さんびら	日	中華風もやし炒め	日	さつま芋のバター炒め
月	エネルギー 490kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 416kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 466kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 492kcal 塩分 2.1g
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	昆布豆	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	きのこソテー
月	チンゲン菜ときのこのソテー	月	茄子のそぼろ煮	9	大根のうま煮	9	野菜の三杯酢
2	さつま芋の肉じゃが風	日	春菊のお浸し	日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	根菜の五目煮
日	ひじきサラダ	火	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	火	エネルギー 433kcal 塩分 1.6g	火	ほうれん草とハムのクリーム煮
火	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	火	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g	火	エネルギー 477kcal 塩分 1.4g
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	ほうれん草の柚子和え	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	月	大根さくら漬	月	厚揚げの五目あんかけ
3	ほうれん草の磯辺和え	日	さつま揚げの味噌炒め	0	大根さくら漬	0	ワカメのたらこ和え
日	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 415kcal 塩分 2.8g	水	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
水	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 470kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 415kcal 塩分 2.8g	水	エネルギー 457kcal 塩分 1.9g
1	水炊き風鶏鍋	1	ブルコギ	1	メバルの柚庵煮	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	インゲンソテー	2	ほうれん草のピーナッツ和え
月	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	月	和風カレー煮	月	キャベツのごま酢和え	月	ミックスビーンズ
4	ふきの二杯酢	日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1	マーボー豆腐	1	あさりとじゃが芋のクリーム煮
日	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	日	小松菜と油揚げの煮浸し	日	ごぼうサラダ
木	エネルギー 397kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	木	エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 520kcal 塩分 2.7g
1	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	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	白菜のレモン酢和え	2	しる菜のお浸し	2	春菊のおかか和え
月	キャベツとウィンナーのカレー炒め	月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	月	肉野菜煮込み	月	ミニがんも
6	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	マーボー茄子	日	スパゲティサラダ	日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
日	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	金	ぜんまいと竹輪の煮物
金	エネルギー 454kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 435kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 467kcal 塩分 1.4g	金	エネルギー 478kcal 塩分 1.8g
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	キャベツのおかか和え	2	三色和え	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	切り昆布とさつま揚げの煮もの	月	ねぎとちくわのぬた	月	鶏団子の炊き合わせ
6	青菜のナムル	日	白菜とシシチの中華炒め	日	ツナとキャベツの炒め物	日	大豆のオリーブ炒め
日	エネルギー 445kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 456kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g
土	エネルギー 445kcal 塩分 1.4g	土	エネルギー 456kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 485kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 434kcal 塩分 1.8g
1	チリソースミートボール	1	豚肉とエリンギのパター醤油	1	豚キムチ鍋風	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め
2	茹でインゲン	2	蕪と稗のさっと煮	2	濃厚ポテトサラダ	2	ワカメとカニカマの酢の物
月	カニ風味サラダ	月	根菜のカボナータ風	月	あさりと玉葱の酒蒸し	月	海老の和風玉子とじ
7	大根と椎茸の煮物	日	小松菜と玉葱のツナ和え	日	チンゲン菜ともやしのナムル	日	コーンと玉葱のおかか炒め
日	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 432kcal 塩分 2.4g
日	エネルギー 521kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 432kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 483kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 432kcal 塩分 2.4g

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	茹でブロッコリー	2	マカロニのペペロン風	2	さつま芋の甘露煮	2	もやしと梅風味	2	チャーシュー	2	オクラの梅和え
3	エノキ茸の煮浸し	3	きのこの炒り豆腐	3	高野豆腐のがめ煮	3	厚揚げのかか煮	3	ジャーマンポテト	3	豆腐の煮やっこ
4	味噌田楽	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	ピーマンの塩炒め	4	野菜のごま味噌煮	4	田舎煮
5	さつま芋サラダ	5		5	こんにゃくきんぴら	5	三色炒め煮	5	ひじき入り白和え	5	柚子風味サラダ
月	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	月	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 504kcal 塩分 2.2g	月	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g
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	さ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 463kcal 塩分 2.1g	火	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	火	エネルギー 555kcal 塩分 1.2g	火	エネルギー 416kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	火	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
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	ひじき煮	2	チンゲン菜の煮浸し	2	温野菜サラダ	2	ブロッコリーソテー	2	コーンと鷹のタラコマヨ	2	白菜の煮浸し
3	白菜の生姜和え	3	南瓜のほっこり煮	3	ポークチャップ	3	蓮根の玉子どじ	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	豆腐のチャンプルー	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	ミネストローネ風	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5	ピーマンと竹の子の炒め物	5		5		5	コーンとツナのサラダ	5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
水	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	水	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	水	エネルギー 550kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 491kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	水	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
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	ベジタブルソテー	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ベーゼ	2	コーンと鷹のタラコマヨ	2	白菜の煮浸し
3	ハムとキャベツのマリネ	3	おでん風煮物	3	おさりと玉葱のワイン煮	3	オクラソーセージ大豆ソテー	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	豚肉とこんにゃく炒め	4	きのこのおひたし	4	小松菜のおひたし	4	大根とニラの中煮煮	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5	オクラと昆布のたくあんちらし	5		5		5		5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
木	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 409kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 484kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 479kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	木	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
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	半夢煮	2	若竹煮	2	枝豆とカニカマの煮物	2	コーンと鷹のタラコマヨ	2	白菜の煮浸し
3	ミモザ風はんぺん温サラダ	3	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	3	豆腐の和風煮	3	インゲンとさつま揚げの金平	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	小松菜の胡麻和え	4	豆腐と春雨の旨煮	4	青物の昆布み	4	マーボー春雨	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5		5	ワカメの酢の物	5		5	ほうれん草の磯辺和え	5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	金	エネルギー 419kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 453kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	金	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
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	茹でインゲン	2	切干大根の酢の物	2	コーンと鷹のタラコマヨ	2	白菜の煮浸し
3	けんちん煮	3	鶏ゴボウ	3	ほうれん草の煮浸し	3	炒り豆腐	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	マカロニトマトソテー	4	ズッキーニのみぞれ和え	4	茄子とこんにゃくの煮浸し	4	蒸し鶏と茄子の味噌和え	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5		5		5	キャベツのレモン酢和え	5		5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
土	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 458kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 455kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	土	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g
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	人参のナムル	2	バターコーン	2	オクラとコーンのおろし和え	2	こんにゃくと春菊の甘辛煮	2	コーンと鷹のタラコマヨ	2	白菜の煮浸し
3	じゃが芋のマーボー炒め	3	ピリ辛こんにゃく	3	福神漬	3	ほうれん草のごま和え	3	和風マカロニ	3	人参と玉子の炊き合わせ
4	茄子と厚揚げの照り炒め	4	大根と豚肉の煮物	4		4	豚肉と玉葱の味噌炒め	4	ソーセージのポトフ風	4	野菜の柚子胡椒炒め
5	ほうれん草のおひたし	5	インゲンの胡麻和え	5		5	南瓜サラダ	5	ワカメのゴマ風味炒め	5	ほうれん草のツナ和え
日	エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	日	エネルギー 440kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 433kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g	日	エネルギー 490kcal 塩分 1.5g

★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。