

【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	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 肉焼きそば	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	
2 肉焼ささみ	コーンと人参のグラッセ	2 大根の煮物洋風仕立て	ハムと玉葱の玉子とじ	3 茄子とオクラのトマトソース煮	中華風鶏きんぴら	8 肉じゃが	さつま芋のバター炒め
1 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	3 中華風もやし炒め		月 エネルギー 490kcal	エネルギー 416kcal	月 エネルギー 466kcal	エネルギー 492kcal
月 塩分 2.1g	塩分 1.9g	月 塩分 2.0g	塩分 2.1g	日 エネルギー 435kcal	エネルギー 469kcal	火 エネルギー 433kcal	エネルギー 477kcal
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	2 昆布豆	切干とベーコンの煮物	2 きのこソテー	
月 チンゲン菜ときのこのソテー	茄子のそぼろ煮	2 パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	2 さつま芋の肉じゃが風	春菊のお浸し	9 大根のうま煮	根菜の五目煮
日 ひじきサラダ	エネルギー 435kcal	3 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 塩分 1.4g	塩分 2.3g	火 エネルギー 433kcal	エネルギー 477kcal
水 エネルギー 470kcal	塩分 1.8g	4 海老としめじの玉子とじ(丼)	じゃが芋の和風酢豚	水 エネルギー 470kcal	塩分 1.8g	水 エネルギー 415kcal	エネルギー 457kcal
木 塩分 1.8g	塩分 2.1g	5 メバルの柚庵煮	煮込みハンバーグ(トマト)	木 エネルギー 485kcal	塩分 1.9g	木 エネルギー 447kcal	エネルギー 520kcal
1 水炊き風鶏鍋	ブルコギ	6 インゲンソテー	ほうれん草のピーナッツ和え	月 里芋としめじの煮物	大豆サラダ	1 キャベツのごま酢和え	ミックスピニーズ
2 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	和風カレー煮	7 マーボー豆腐	マーボー豆腐	4 ナスとイタリアン野菜の塩炒め	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	1 小松菜と油揚げの煮浸し	あさりとじゃが芋のクリーム煮
日 ふきの二杯酢	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	8 小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	木 エネルギー 397kcal	塩分 1.8g	木 エネルギー 447kcal	エネルギー 520kcal
木 塩分 1.8g	塩分 2.1g	9 親子煮	ホッケの照焼き	1 豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白菜のレモン酢和え	1 しろ菜のお浸し	春菊のおかか和え
1 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)	10 肉野菜煮込み	ミニがんも	2 キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	2 スパゲティサラダ	里芋ときのこのバーコンソメ炒め
5 キャベツと干しエビの塩炒め	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	11 スパゲティサラダ	せんまいと竹輪の煮物	金 エネルギー 454kcal	エネルギー 435kcal	金 エネルギー 467kcal	エネルギー 478kcal
金 塩分 1.5g	塩分 1.4g	12 タコのソースカツ	豚肉の中華風ビリ辛炒め	1 豚肉の梅おろし	若鶏の利休焼き	1 三色和え	カリフラワーのレモンマリネ
1 厚揚げのそぼろ煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	13 ネギとらくわのねた	鶏団子の炊き合せ	2 紹興酒と鶏肉の煮物	白菜とミニトマトの中華炒め	2 青菜のナムル	大豆のオリーブ炒め
6 青菜のナムル	コーン春雨サラダ	14 青菜とチャーシュの刻み炒め	1 大豆のオーブン炒め	土 エネルギー 445kcal	エネルギー 456kcal	土 エネルギー 485kcal	エネルギー 434kcal
土 塩分 1.4g	塩分 2.2g	15 ツナとキャベツの炒め物	2 豚肉の中華風ビリ辛炒め	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	16 土 エネルギー 485kcal	塩分 1.8g
1 味噌と大根の煮物	根菜のカボナータ風	17 豚キムチ鍋風	3 鶏肉とキャベツの味噌炒め	2 カニ風味サラダ	葵と桜のさっと煮	17 濃厚ボテトサラダ	4 カニとカニカマの酢の物
7 大根と椎茸の煮物	小松菜と玉葱のツナ和え	18 あさりと玉葱の酒蒸し	5 海老の和風玉子とじ	日 竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 432kcal	日 チンゲン菜ともやしのナムル	6 コーンと玉葱のおかか炒め
日 エネルギー 521kcal	塩分 2.2g	19 エネルギー 483kcal	7 エネルギー 432kcal	日 エネルギー 483kcal	塩分 1.9g	日 エネルギー 483kcal	塩分 2.4g

昼食		夕食	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	えびポールのオーロラソースかけ 知でフロッコリー エンドウの煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ	豚肉と荀のネギ塩炒め 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	
月	エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	エネルギー 450kcal 塩分 2.2g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	牛肉とほうれん草の炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 つぼ漬け	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	
火	エネルギー 463kcal 塩分 2.1g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	スケソウダラの照焼き ひじき 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプル ピーマンと竹の子の炒め物	青椒肉絲 チンゲン菜の煮浸し 南瓜のはっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう	
水	エネルギー 428kcal 塩分 1.6g	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	ほうれん草オムレツ ベジタブルソテー	筍と鶏肉のクリーム煮	
木	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	芋餡かけ わでん風煮物 きのこのおひたし	
水	エネルギー 427kcal 塩分 1.9g	エネルギー 409kcal 塩分 1.8g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	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	いかの天ぷらカレー南蛮 牛蒡煮 フ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	
金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	エネルギー 488kcal 塩分 2.2g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 彩りんじょ けんちん煮 マカロニトマトソテー	豚しゃぶ チンゲン菜のソナ和え 鶏ゴボウ スッキーニのみぞれ和え	
土	エネルギー 495kcal 塩分 2.0g	エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	
1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月	和風ロールキャベツ 人参のナムル じゃが芋のマーボーやめ 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし	鶏の照焼き バターごーン ビリ辛ニンニク 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	
日	エネルギー 422kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g	

昼食		夕食	
豚肉の甘辛炒め		チキンステーキ(オニオンソース)	
ジャーマンポテト		オクラの梅和え	
野菜のこま味噌煮		豆腐の煮やっこ	
ひじき入り白和え		田舎煮	
	エネルギー 442kcal 塩分 1.8g	柚子風味サラダ	エネルギー 461kcal 塩分 1.4g
焼き鳥風		酢豚	
キャベツのピリ辛漬け		無限なす	
野菜の日酢炒め		ひじきと挽肉の炒め物	
大根サラダ(ドレッシング別添え)		しら菜のごま炒め	
	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g		エネルギー 484kcal 塩分 1.8g
豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ		サバの塩焼き	
コーンと梗のタラフマヨ		白菜の煮浸し	
和風マカロニ		人参と玉子の炊き合わせ	
ソーセージのボトル風		野菜の柚子胡椒炒め	
ワカメのマゴ風味炒め		はづれん草のソナ和え	
	エネルギー 490kcal 塩分 2.6g		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。