

【2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			
2月1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ラタトゥイユ タラモサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	エネルギー 339kcal 塩分 1.2g	2月1日	豚肉と野菜のおろしポン酢 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	エネルギー 300kcal 塩分 1.0g	2月1日	鶏の柚子胡椒焼き カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し	エネルギー 348kcal 塩分 1.2g
2月2日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 野菜の味噌炒め パンフキンサラダ	ツナオムレツ ほつれん草のナムル 三色炒め煮	エネルギー 344kcal 塩分 1.1g	2月2日	煮込みハンバーグ 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ	エネルギー 375kcal 塩分 1.8g	2月2日	豚肉と筍のネギ塩炒め さつま芋の煮しめ ほつれん草の磯辺和え	エネルギー 311kcal 塩分 1.3g
2月3日	ホッケの照焼き さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ほつれん草とハムのクリーム煮	エネルギー 318kcal 塩分 0.7g	2月3日	カニ玉あんかけ(あん別添え) 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	エネルギー 356kcal 塩分 1.5g	2月3日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 里芋ときのこのバターコンソメ炒め せんまいと竹輪の煮物	エネルギー 340kcal 塩分 1.1g
2月4日	えびボールのオーロラソースかけ 豚肉ともやし炒め オクラとコーンのおろし和え	豚の生姜焼き 鶏挽き肉と大豆の含め煮 春雨の酢の物	エネルギー 345kcal 塩分 1.6g	2月4日	赤魚の味噌煮 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	エネルギー 307kcal 塩分 1.3g	2月4日	鶏の照焼き ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢	エネルギー 333kcal 塩分 1.1g
2月5日	ポークカレー 竹の子と人参のわかか煮 きのことハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 中華つま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 348kcal 塩分 1.6g	2月5日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 白菜とミニチの中華炒め コーン春雨サラダ	エネルギー 346kcal 塩分 1.1g	2月5日	白身魚フライ 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	エネルギー 329kcal 塩分 1.2g
2月6日	あじフライ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	豚肉の甘辛炒め はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め	エネルギー 335kcal 塩分 1.2g	2月6日	豚肉とナスの味噌炒め マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	エネルギー 325kcal 塩分 1.0g	2月6日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よごし	エネルギー 368kcal 塩分 1.6g
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮 鶏ひき肉のチャブチエ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き あさりとほつれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ	エネルギー 317kcal 塩分 1.1g	2月7日	バサのレモンペッパー焼き 親子煮 さつま芋のバター炒め	エネルギー 407kcal 塩分 1.3g	2月7日	鶏唐揚げのチリソース掛け 肉じゃが 中華風もやし炒め	エネルギー 385kcal 塩分 1.5g

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食													
2月15日 日	ロールキャベツ クリームソース 大根の煮物 洋風仕立て ワカメのたらこ和え エネルギー 285kcal 塩分 1.3g	牛すきやき(井) ほうれん草の辛子和え 大根さくら漬 エネルギー 314kcal 塩分 1.7g	2月22日 日	焼肉 芋餡かけ きのこのおひたし エネルギー 330kcal 塩分 1.0g	筍と鶏肉のクリーム煮 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし エネルギー 296kcal 塩分 1.2g	2月23日 月	ハンバーグオニオソース 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物 エネルギー 339kcal 塩分 1.5g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) ミモザ風はんぺん温サラダ 小松菜の胡麻和え エネルギー 301kcal 塩分 1.1g	2月24日 火	鶏肉のチリソース炒め 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 332kcal 塩分 1.0g	揚げアジの野菜あんかけ さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ エネルギー 382kcal 塩分 0.9g	2月26日 水	スケソウダラの西京焼き 鶏ゴボウ スッキーニのみぞれ和え エネルギー 308kcal 塩分 0.8g	白菜と豚肉の煮 けんちん煮 マカロニトマトソテー エネルギー 324kcal 塩分 1.0g	2月26日 木	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 312kcal 塩分 1.0g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーポー炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 327kcal 塩分 1.2g	2月27日 金	若鶏の利休焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 299kcal 塩分 1.1g	2月28日 土	マグロの照り焼きハンバーグ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 340kcal 塩分 1.2g	味噌づくれ 茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草のソナ和え エネルギー 358kcal 塩分 1.6g
2月16日 月	さばのハニーマスターードカツ 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 368kcal 塩分 0.9g	鶏肉ときのこのトマト煮 あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 330kcal 塩分 1.1g	2月23日 月	エネルギー 330kcal 塩分 1.0g	2月24日 火	エネルギー 339kcal 塩分 1.5g	2月26日 水	エネルギー 332kcal 塩分 1.0g	2月27日 木	エネルギー 308kcal 塩分 0.8g	2月28日 土	エネルギー 340kcal 塩分 1.2g											
2月17日 火	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チングン菜のごま和え 梅ごぼう エネルギー 296kcal 塩分 1.0g	牛肉とインゲンの炒め物 じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン エネルギー 340kcal 塩分 0.7g	2月24日 火	エネルギー 332kcal 塩分 1.0g	2月26日 水	スケソウダラの西京焼き 鶏ゴボウ スッキーニのみぞれ和え エネルギー 308kcal 塩分 0.8g	2月26日 木	スケソウダラの西京焼き 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーポー炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 312kcal 塩分 1.0g	2月27日 金	若鶏の利休焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月28日 土	マグロの照り焼きハンバーグ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 340kcal 塩分 1.2g											
2月18日 水	鶏肉と茄子の和風炒め 青菜とチャーシュの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物 エネルギー 322kcal 塩分 1.4g	肉豆腐 カリフラワーのレモンマリネ ジャーマンホエト エネルギー 317kcal 塩分 1.0g	2月26日 水	スケソウダラの西京焼き 鶏ゴボウ スッキーニのみぞれ和え エネルギー 308kcal 塩分 0.8g	2月26日 木	スケソウダラの西京焼き 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーポー炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 312kcal 塩分 1.0g	2月27日 金	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月28日 土	マグロの照り焼きハンバーグ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 340kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き 鶏ゴボウ スッキーニのみぞれ和え エネルギー 308kcal 塩分 0.8g											
2月19日 木	鶏肉と里芋のカレー煮 海老の和風玉子と コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 319kcal 塩分 1.1g	ホイコーロー ¹ あさりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 331kcal 塩分 1.2g	2月26日 木	スケソウダラの西京焼き 牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーポー炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 312kcal 塩分 1.0g	2月27日 金	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月28日 土	スケソウダラの西京焼き 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 299kcal 塩分 1.1g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g											
2月20日 金	豚肉と長芋のさっぱり塩タレ きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え エネルギー 322kcal 塩分 1.4g	いわし入り団子の柚子あんかけ 味噌田楽 さつまいもサラダ エネルギー 326kcal 塩分 1.3g	2月27日 金	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月28日 土	スケソウダラの西京焼き 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 299kcal 塩分 1.1g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g											
2月21日 土	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 320kcal 塩分 1.0g	豚肉と春菊のオイスター炒め 豆腐のチャンプルー ビーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 316kcal 塩分 1.1g	2月28日 土	スケソウダラの西京焼き 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 340kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 ほうれん草のおひたし エネルギー 358kcal 塩分 1.6g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	2月29日 日	スケソウダラの西京焼き ビーフンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 336kcal 塩分 1.2g											

★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。