

# 【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	
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	エネルギー 334kcal 塩分 1.1g	2月8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	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
日					エネルギー 300kcal 塩分 1.0g	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 パンブキンサラダ	ツナオムレツ ほうれん草のナムル 三色炒め煮	エネルギー 344kcal 塩分 1.1g	エネルギー 299kcal 塩分 1.2g	2月9日	煮込みハンバーグ 中華風鶏さんぴら 南瓜サラダ	豚肉と筍のネギ塩炒め さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え
月					エネルギー 375kcal 塩分 1.8g	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) ほうれん草とハムのクリーム煮	エネルギー 318kcal 塩分 0.7g	エネルギー 356kcal 塩分 0.6g	2月10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	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 ぜんまいと竹輪の煮物
火					エネルギー 356kcal 塩分 1.5g	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	エネルギー 336kcal 塩分 1.1g	2月11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)	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
水					エネルギー 307kcal 塩分 1.3g	エネルギー 333kcal 塩分 1.1g	
2月5日	ポークカレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 中華うま煮炒め 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	エネルギー 348kcal 塩分 1.6g	エネルギー 320kcal 塩分 1.3g	2月12日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 白菜とミンチの中華炒め コーン春雨サラダ	白身魚フライ 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル
木					エネルギー 346kcal 塩分 1.1g	エネルギー 328kcal 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	エネルギー 318kcal 塩分 1.1g	2月13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	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
金					エネルギー 325kcal 塩分 1.0g	エネルギー 368kcal 塩分 1.6g	
2月7日	豚肉とゴボウの生姜煮 鶏ひき肉のチャプチェ 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き あさりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ	エネルギー 317kcal 塩分 1.1g	エネルギー 350kcal 塩分 1.2g	2月14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	鶏唐揚げのチリソース掛け 肉じゃが 中華風もやし炒め
土					エネルギー 407kcal 塩分 1.3g	エネルギー 385kcal 塩分 1.5g	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
2月16日	ロールキャベツ クリームソース	牛すきやき(井)	2月27日	焼肉	筍と鶏肉のクリーム煮			
16日	大根の煮物洋風仕立て	ほうれん草の辛子和え	2月28日	芋館かけ	豚肉とこんにゃく炒め			
日	ワカメのたらこ和え	大根さくら漬	3日	きのこのおひたし	オクラと昆布のたくあんちらし			
	エネルギー 285kcal 塩分 1.3g	エネルギー 314kcal 塩分 1.7g		エネルギー 330kcal 塩分 1.1g	エネルギー 296kcal 塩分 1.2g			
2月17日	さばのハニーマスタードカツ	鶏肉ときのこのトマト煮	2月28日	ハンバーグオニオンソース	洋風ロールキャベツ(トマトソース)			
17日	根菜のカボチータ風	あざりとしゃが芋のクリーム煮	2月29日	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ			
月	小松菜と油揚げの煮浸し	ごぼうサラダ	3日	ワカメの酢の物	小松菜の胡麻和え			
	エネルギー 368kcal 塩分 0.9g	エネルギー 330kcal 塩分 1.1g	月	エネルギー 339kcal 塩分 1.5g	エネルギー 301kcal 塩分 1.1g			
2月18日	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	牛肉とインゲンの炒め物	2月29日	鶏肉のチリソース炒め	揚げアジの野菜あんかけ			
18日	チンゲン菜のごま和え	じゃが芋としいたけの煮物	2月30日	田舎煮	さつま芋のケチャップ煮			
火	梅ごぼう	バターコーン	4日	三色炒め煮	ツナマカロニサラダ			
	エネルギー 296kcal 塩分 1.0g	エネルギー 340kcal 塩分 0.7g	火	エネルギー 332kcal 塩分 1.0g	エネルギー 382kcal 塩分 0.9g			
2月19日	鶏肉と茄子の和風炒め	肉豆腐	2月27日	スケソウダラの西京焼き	白菜と豚肉のうま煮			
19日	青菜とチャーシュの刻み炒め	カリフラワーのレモンマリネ	2月28日	鶏ゴボウ	けんちん煮			
水	ツナとキャベツの炒め物	ジャーマンポテト	2月29日	ズッキーニのみぞれ和え	マカロニトマトソース			
	エネルギー 322kcal 塩分 1.4g	エネルギー 317kcal 塩分 1.0g	水	エネルギー 308kcal 塩分 0.8g	エネルギー 324kcal 塩分 1.0g			
2月20日	鶏肉と里芋のカレー煮	ホイコーロー	2月28日	鶏肉としゃが芋の甘辛煮	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風			
20日	海老の和風玉子とじ	あざりと玉葱の酒蒸し	2月29日	大根と豚肉の煮物	じゃが芋のマーボー炒め			
木	コーンと玉葱のおかか炒め	チンゲン菜ともやしナムル	3日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし			
	エネルギー 319kcal 塩分 1.1g	エネルギー 331kcal 塩分 1.2g	木	エネルギー 312kcal 塩分 1.1g	エネルギー 327kcal 塩分 1.2g			
2月21日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ	いわし入り団子の柚子あんかけ	2月27日	若鶏の利休焼き	豚肉と彩り野菜の柚子風味			
21日	きのこの炒り豆腐	味噌田菜	2月28日	ビーフンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮			
金	ワカメの胡麻マヨ和え	さつまいもサラダ	2月29日	こんにゃくきんぴら	切干大根とひじきの旨煮			
	エネルギー 322kcal 塩分 1.4g	エネルギー 326kcal 塩分 1.3g	金	エネルギー 336kcal 塩分 1.2g	エネルギー 299kcal 塩分 1.1g			
2月22日	鶏のスパイス炒め	豚肉と春菊のオイスター炒め	2月27日	マクロの照り焼きハンバーグ	味噌つくね			
22日	チンゲン菜の煮浸し	豆腐のチャンプルー	2月28日	肉野菜炒め	茄子とオクラのトマトソース煮			
土	味噌風味きんぴらごぼう	ピーマンと竹の子の炒め物	2月29日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え			
	エネルギー 320kcal 塩分 1.0g	エネルギー 316kcal 塩分 1.1g	土	エネルギー 340kcal 塩分 1.2g	エネルギー 358kcal 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。