

# 【2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
2月	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	野菜と豚肉のカレー炒め	2月	豚肉と野菜のおろしポン酢	鶏の柚子胡椒焼き
月	小松菜の菜種和え	南瓜のいとこ煮	月	コーンとツナのサラダ	ミックスビーンズ
1日	ラタトゥイユ	炒り鶏	8日	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー
日	タラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え	日	さつま揚げの味噌炒め	青菜ときのこのオリーブ蒸し
日	エネルギー 411kcal 塩分 1.6g	エネルギー 422kcal 塩分 1.5g	日	エネルギー 382kcal 塩分 1.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g
2月	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め	ツナオムレツ	2月	煮込みハンバーグ	豚肉と筍のネギ塩炒め
月	切干ゆず風味	ほうれん草のナムル	月	小松菜の辛子和え	ジェルマカロニサラダ
2日	野菜の味噌炒め	がんもの含め煮	9日	中華風鶏きんぴら	さつま芋の煮しめ
日	パンパキンサラダ	三色炒め煮	日	南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え
月	エネルギー 412kcal 塩分 1.6g	エネルギー 365kcal 塩分 1.7g	月	エネルギー 455kcal 塩分 2.3g	エネルギー 400kcal 塩分 1.8g
2月	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	2月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
月	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月	しろ菜のお浸し	ミニがんも
3日	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	10日	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
日	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	日	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物
火	エネルギー 393kcal 塩分 1.1g	エネルギー 422kcal 塩分 0.8g	火	エネルギー 418kcal 塩分 1.9g	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g
2月	えびボールのオーロラソースかけ	豚の生姜焼き	2月	赤魚の味噌煮	鶏の照焼き
月	ベーコンとたまごサラダ	白菜の錦和え	2月	大豆サラダ	かぶのそぼろ煮
4日	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	11日	和風カレー煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
日	オクラとコーンのおろし和え	春雨の酢の物	日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	ふきの二杯酢
水	エネルギー 432kcal 塩分 2.1g	エネルギー 407kcal 塩分 1.5g	水	エネルギー 407kcal 塩分 1.8g	エネルギー 394kcal 塩分 1.5g
2月	ポークカレー	チキンステーキ(トマトソース)	2月	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	白身魚フライ
月	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	2月	切り昆布とさつま揚げの煮もの	厚揚げのそぼろ煮
5日	きのこことハムのソテー	中華うま煮炒め	12日	白菜とミンチの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物
日		三色彩り漬け(大根・野菜菜・人参)	日	コーン春雨サラダ	青菜のナムル
木	エネルギー 381kcal 塩分 1.6g	エネルギー 402kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 412kcal 塩分 1.8g	エネルギー 414kcal 塩分 1.6g
2月	あじフライ	豚肉の甘辛炒め	2月	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
月	シューマイ	大学芋	2月	麩と根のさっと煮	カニ風味サラダ
6日	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	はんぺんと野菜の田舎煮	13日	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物
日	小松菜の磯辺和え	ナスの味噌炒め	日	小松菜と玉葱のツナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし
金	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	エネルギー 400kcal 塩分 1.5g	金	エネルギー 399kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 2.1g
2月	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	2月	バサのレモンペッパー焼き	鶏唐揚げのチリソース掛け
月	じゃがバター	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	2月	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	ツナのあっさり煮
7日	鶏ひき肉のチャブチェ	あざりとほうれん草の玉子とじ	14日	親子煮	肉じゃが
日	切干大根と小松菜の煮物	キャベツのコールスローサラダ	日	さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め
土	エネルギー 392kcal 塩分 1.6g	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
2月15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 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え エネルギー 370kcal 塩分 1.8g	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 409kcal 塩分 2.1g	2月22日	焼肉 芋館かけ おでん風煮物 きのこのおひたし エネルギー 391kcal 塩分 1.7g	筍と鶏肉のクリーム煮 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 エネルギー 368kcal 塩分 1.7g			
2月16日	さばのハニーマスタードカツ キャベツのごま酢和え 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 441kcal 塩分 1.4g	鶏肉ときこのトマト煮 肉焼きそば あざりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ エネルギー 422kcal 塩分 1.8g	2月23日	ハンバーグオニオンソース ブ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 エネルギー 424kcal 塩分 2.0g	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 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 エネルギー 391kcal 塩分 1.6g			
2月17日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) 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 エネルギー 361kcal 塩分 1.4g	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋といいたけの煮物 バターコーン エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	2月24日	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮 エネルギー 390kcal 塩分 1.4g	揚げアジの野菜あんかけ オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ エネルギー 453kcal 塩分 1.2g			
2月18日	鶏肉と茄子の和風炒め ねぎとちくわのぬた 青菜とチャーシュの刻み炒め ソナとキャベツの炒め物 エネルギー 392kcal 塩分 2.0g	肉豆腐 カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ジャーマンポテト エネルギー 393kcal 塩分 1.6g	2月25日	スケソウダラの西京焼き チンゲン菜のソナ和え 鶏ゴボウ ズッキーニのみぞれ和え エネルギー 374kcal 塩分 1.3g	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう けんちん煮 マカロニトマトソース エネルギー 422kcal 塩分 1.7g			
2月19日	鶏肉と里芋のカレー煮 ワカメとカニカマの酢の物 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 374kcal 塩分 2.0g	ホイコーロー 濃厚ポテトサラダ あざりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	2月26日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 じり辛こんにゃく 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え エネルギー 375kcal 塩分 1.5g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 じゃが芋のマーボー炒め 茄子と厚揚げの照り炒め ほうれん草のおひたし エネルギー 417kcal 塩分 1.6g			
2月20日	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え エネルギー 404kcal 塩分 1.8g	いわし入り団子の柚子あんかけ エノキ茸の煮浸し 味噌田菜 さつま芋サラダ エネルギー 377kcal 塩分 1.7g	2月27日	若鶏の利休焼き 厚揚げのかか煮 ピーマンの塩炒め こんにゃくさんひら エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	豚肉と彩り野菜の柚子風味 さつま芋の甘露煮 高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮 エネルギー 378kcal 塩分 1.4g			
2月21日	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう エネルギー 403kcal 塩分 1.6g	豚肉と春菊のオイスター炒め 白菜の生葉和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物 エネルギー 389kcal 塩分 1.5g	2月28日	マクロの照り焼きハンバーグ 蓮根の玉子とじ 肉野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	味噌つくね 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮 茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草のツナ和え エネルギー 416kcal 塩分 2.0g			

★追加注文・キャンセル  
などの変更のご連絡は  
前日までをお願いします。店  
員不在時は留守番電話に  
ご伝言を残してください。

★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。