

【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 1日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 小松菜の葉種和え	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮	2月 8日	豚肉と野菜のおろしポン酢 コーンとツナのサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 南瓜のいとこ煮	2月 15日	鶏の柚子胡椒焼き ミックスピーンズ
2月 2日	ラタトゥイユ	炒り鶏	2月 16日	茄子とオクラのトマトソース煮	カレー風味ソテー	2月 22日	青菜ときのこのオリーブ蒸し
2月 3日	タラモサラダ	茄子の胡麻みぞれ和え	2月 17日	さつま揚げの味噌炒め	さつま芋の煮しめ	2月 23日	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g
2月 4日	エネルギー 411kcal 塩分 1.6g	エネルギー 422kcal 塩分 1.5g	2月 18日	エネルギー 382kcal 塩分 1.4g	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	2月 24日	豚肉と筍のネギ塩炒め シェルマカロニサラダ
2月 5日	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め 切干ゆず風味	ツナオムレツ ほうれん草のナムル	2月 19日	中華風鶏きんぴら	さつま芋の煮しめ	2月 25日	ほうれん草の磯辺和え
2月 6日	野菜の味噌炒め	がんもの含め煮	2月 20日	南瓜サラダ	エネルギー 400kcal 塩分 1.8g	2月 26日	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
2月 7日	パンプキンサラダ	三色炒め煮	2月 21日	カニ玉あんかけ(あん別添え)	ミニがんも	2月 27日	ミニがんも
2月 8日	エネルギー 412kcal 塩分 1.6g	エネルギー 365kcal 塩分 1.7g	2月 22日	しろ菜のお浸し	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	2月 28日	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
2月 9日	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ	2月 23日	肉野菜煮込み	せんまいと竹輪の煮物	2月 29日	せんまいと竹輪の煮物
2月 10日	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 24日	スパゲティサラダ	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g	2月 30日	エネルギー 466kcal 塩分 1.9g
2月 11日	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	2月 25日	エネルギー 418kcal 塩分 1.9g	エネルギー 400kcal 塩分 1.8g	2月 31日	鶏の照焼き
2月 12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	2月 26日	赤魚の味噌煮	かぶのそぼろ煮	3月 1日	かぶのそぼろ煮
2月 13日	エネルギー 393kcal 塩分 1.1g	エネルギー 422kcal 塩分 0.8g	2月 27日	大豆サラダ	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	3月 2日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
2月 14日	えびポールのオーロラソースかけ	豚の生姜焼き	2月 28日	和風カレー煮	ふきの二杯酢	3月 3日	ふきの二杯酢
2月 15日	ペーパンとたまごサラダ	白菜の錦和え	2月 1日	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	エネルギー 394kcal 塩分 1.5g	3月 4日	エネルギー 394kcal 塩分 1.5g
2月 16日	豚肉ともやし炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮	2月 2日	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	白身魚フライ	3月 5日	白身魚フライ
2月 17日	オクラとコーンのおろし和え	春雨の酢の物	2月 3日	切り昆布とさつま揚げの煮もの	厚揚げのそぼろ煮	3月 6日	厚揚げのそぼろ煮
2月 18日	エネルギー 432kcal 塩分 2.1g	エネルギー 407kcal 塩分 1.5g	2月 4日	白菜とミニの中華炒め	糸コンと鶏肉の煮物	3月 7日	糸コンと鶏肉の煮物
2月 19日	ボーグカレー	チキンステーキ(トマトソース)	2月 5日	コーン春雨サラダ	青菜のナムル	3月 8日	青菜のナムル
2月 20日	竹の子と人参のおかか煮	南瓜煮洋風仕立て	2月 6日	エネルギー 412kcal 塩分 1.8g	エネルギー 414kcal 塩分 1.6g	3月 9日	エネルギー 414kcal 塩分 1.6g
2月 21日	きのことハムのソテー	中華うまい煮炒め	2月 7日	豚肉とナスの味噌炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	3月 10日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
2月 22日	エネルギー 381kcal 塩分 1.6g	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	2月 8日	麸と穀のさつと煮	カニ風味サラダ	3月 11日	カニ風味サラダ
2月 23日	あじフライ	豚肉の甘辛炒め	2月 9日	マーボー豆腐	大根と椎茸の煮物	3月 12日	大根と椎茸の煮物
2月 24日	シューマイ	大学芋	2月 10日	小松菜と玉葱のソナ和え	竹輪と野菜の胡麻よごし	3月 13日	竹輪と野菜の胡麻よごし
2月 25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	2月 11日	エネルギー 399kcal 塩分 1.5g	エネルギー 452kcal 塩分 2.1g	3月 14日	エネルギー 452kcal 塩分 2.1g
2月 26日	小松菜の磯辺和え	ナスの味噌炒め	2月 12日	パサのレモンペッパー焼き	鶏唐揚げのチリソース掛け	3月 15日	鶏唐揚げのチリソース掛け
2月 27日	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	エネルギー 400kcal 塩分 1.5g	2月 13日	ほうれん草とエリンギのにんにく和え	ツナのあさり煮	3月 16日	ツナのあさり煮
2月 28日	豚肉とゴボウの生姜煮	鶏肉の山賊焼き	2月 14日	親子煮	肉じゃが	3月 17日	肉じゃが
2月 29日	じゃがバター	里芋とチャーチーの塩ねぎ煮	2月 15日	さつま芋のバター炒め	中華風もやし炒め	3月 18日	中華風もやし炒め
2月 30日	鶏ひき肉のチャブチエ	あさりとほうれん草の玉子とじ	2月 16日	エネルギー 475kcal 塩分 1.9g	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g	3月 19日	エネルギー 450kcal 塩分 2.0g
2月 31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	2月 17日	エネルギー 426kcal 塩分 1.9g			
2月 1日	エネルギー 392kcal 塩分 1.6g		2月 18日				

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	牛すきやき(井) ほつれん草の辛子和え 大根さらし漬	2月15日 牛すきやき(井) ほつれん草の辛子和え 大根さらし漬
	エネルギー 370kcal 塩分 1.8g	エネルギー 409kcal 塩分 2.1g	
2月16日	さばのハニーマスターードカツ キャベツのこま鮒和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し	鶏肉ときのこのトマト煮 肉焼さば あさりとじゃが芋のクリーム煮 こぼつサラダ	2月16日 さばのハニーマスターードカツ キャベツのこま鮒和え 根菜のカボナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し
月	エネルギー 441kcal 塩分 1.4g	エネルギー 422kcal 塩分 1.8g	
2月17日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のこま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう	牛肉とインゲンの炒め物 お魚厚揚げ じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン	2月17日 家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のこま和え イカ入りつみれの炊き合せ 梅ごぼう
火	エネルギー 361kcal 塩分 1.4g	エネルギー 437kcal 塩分 1.5g	
2月18日	鶏肉と茄子の和風炒め ねぎとちくわのねた 青菜とチャシューの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物	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	2月18日 鶏肉と茄子の和風炒め ねぎとちくわのねた 青菜とチャシューの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物
水	エネルギー 392kcal 塩分 2.0g	エネルギー 393kcal 塩分 1.6g	
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 コーンと玉葱のわかか炒め	ホイコーロー ¹ 濃厚ボテトサラダ あさりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル	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 コーンと玉葱のわかか炒め
木	エネルギー 374kcal 塩分 2.0g	エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	
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	いわし入り団子の柚子あんかけ エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ	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
金	エネルギー 404kcal 塩分 1.8g	エネルギー 377kcal 塩分 1.7g	
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	豚肉と春菊のオイスター炒め 白菜の生姜和え 豆腐のチャンブレー ピーマンと竹の子の炒め物	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
土	エネルギー 403kcal 塩分 1.6g	エネルギー 389kcal 塩分 1.5g	

昼食		夕食	
2月2日	焼肉 芋餡かけ	筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ	2月2日 焼肉 芋餡かけ
2月3日	わいん風煮物 きのこのおひたし	豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし	2月3日 わいん風煮物 きのこのおひたし
月	エネルギー 391kcal 塩分 1.7g	エネルギー 368kcal 塩分 1.7g	
2月4日	ハンバーグオニオンソース フロッコリートカニカマのたまごサラダ	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん漬サラダ	2月4日 ハンバーグオニオンソース フロッコリートカニカマのたまごサラダ
火	エネルギー 424kcal 塩分 2.0g	エネルギー 391kcal 塩分 1.6g	
2月5日	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ	揚げアジの野菜あんかけ オクラのこま和え	2月5日 鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ
水	田舎煮 三色炒め煮	さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	2月6日 田舎煮 三色炒め煮
木	エネルギー 390kcal 塩分 1.4g	エネルギー 453kcal 塩分 1.2g	
2月7日	スケソウダラの西京焼き チンゲン菜のツナ和え	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう	2月7日 スケソウダラの西京焼き チンゲン菜のツナ和え
金	鶏コロボウ ズッキニのみぞれ和え	けんちん煮 マカロニトマトソテー	2月8日 鶏コロボウ ズッキニのみぞれ和え
2月9日	エネルギー 374kcal 塩分 1.3g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
2月10日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ビニールこんにゃく	牛蒡と牛肉のカレー ヨネーズ風 じゃが芋のマヨホーメ	2月10日 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 ビニールこんにゃく
水	大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え	茄子と厚揚げの照り炒め はつれん草のおひたし	2月11日 大根と豚肉の煮物 インゲンの胡麻和え
木	エネルギー 375kcal 塩分 1.5g	エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	
2月11日	若鶏の利休焼き 厚揚げのかか煮	豚肉と彩り野菜の柚子風味 さつま芋の甘露煮	2月11日 若鶏の利休焼き 厚揚げのかか煮
金	ピーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮	2月12日 ピーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら
2月12日	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	エネルギー 378kcal 塩分 1.4g	
2月13日	マグロの照り焼きハンバーグ 蓮根の玉子とじ	味噌づくれ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	2月13日 マグロの照り焼きハンバーグ 蓮根の玉子とじ
水	内野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草のツナ和え	2月14日 内野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
木	エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	エネルギー 416kcal 塩分 2.0g	

昼食		夕食	
2月14日	牛すきやき(井) ほつれん草の辛子和え 大根さらし漬	筍と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ	2月14日 牛すきやき(井) ほつれん草の辛子和え 大根さらし漬
火	エネルギー 409kcal 塩分 2.1g	エネルギー 368kcal 塩分 1.7g	
2月15日	ハンバーグオニオンソース 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん漬サラダ	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん漬サラダ	2月15日 ハンバーグオニオンソース 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん漬サラダ
水	エネルギー 422kcal 塩分 1.6g	エネルギー 391kcal 塩分 1.6g	
木	エネルギー 442kcal 塩分 2.0g	エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	
2月16日	鶏肉のチリソース炒め 大根のこま和え	揚げアジの野菜あんかけ オクラのこま和え	2月16日 鶏肉のチリソース炒め 大根のこま和え
金	田舎煮 ツナマカロニサラダ	さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	2月17日 田舎煮 ツナマカロニサラダ
2月17日	エネルギー 453kcal 塩分 1.2g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
2月18日	スケソウダラの西京焼き チンゲン菜のツナ和え	白菜と豚肉のうま煮 彩りしんじょう	2月18日 スケソウダラの西京焼き チンゲン菜のツナ和え
水	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
木	エネルギー 417kcal 塩分 1.6g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
2月19日	鶏コロボウ ズッキニニンニク	けんちん煮 マカロニトマトソテー	2月19日 鶏コロボウ ズッキニニンニク
金	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	エネルギー 422kcal 塩分 1.7g	
2月20日	若鶏の利休焼き 厚揚げのかか煮	豚肉と彩り野菜の柚子風味 さつま芋の甘露煮	2月20日 若鶏の利休焼き 厚揚げのかか煮
水	ピーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら	高野豆腐のがめ煮 切干大根とひじきの旨煮	2月21日 ピーフンの塩炒め こんにゃくきんぴら
木	エネルギー 416kcal 塩分 1.7g	エネルギー 378kcal 塩分 1.4g	
2月21日	マグロの照り焼きハンバーグ 蓮根の玉子とじ	味噌づくれ 甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	2月21日 マグロの照り焼きハンバーグ 蓮根の玉子とじ
金	内野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え	茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草のツナ和え	2月22日 内野菜炒め 蒸し鶏と茄子の味噌和え
2月22日	エネルギー 427kcal 塩分 1.7g	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。