

# 【1月】普通食献立表

※お弁当にはご飯170gが付きます。

## ★★ おかずの特徴をご紹介します ★★

- 皆様に飽きがないよう、おかずの種類を数百種類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。

明けましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願ひいたします!!



高齢者向け配食サービス  
奄美店

住所 真名津町5-6-1F

TEL 69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
1月1日			1月8日		
1月2日			1月9日	鶏肉と野菜のさっぱり煮	関西風オムレツ フキの煮物
1月3日			1月10日	こんにゃくきんぴら	春菊のおかか和え
1月4日			1月11日	五目巾着の炊き合せ	豚じゃが
1月5日			1月12日	豆腐のカニ風あんかけ	春雨とハムのソテー
1月6日			1月13日	エネルギー 445kcal 塩分 1.7g	エネルギー 436kcal 塩分 1.7g
1月7日			1月14日	イカフライ	肉豆腐
1月8日			1月15日	インゲンのおかか和え	ツナの玉子とじ
1月9日			1月16日	ほうれん草の菜種和え	南瓜とベーコンの煮物
1月10日			1月17日	おふくろ煮	茄子のかおり和え
1月11日			1月18日	枝豆とカニカマの煮物	
1月12日			1月19日	エネルギー 470kcal 塩分 1.5g	エネルギー 444kcal 塩分 1.4g
1月13日	ホッケの照焼き	鶏肉のすき煮	1月20日	焼き鳥風	グリルハンバーグ
1月14日	しば漬け		1月21日	チンゲン菜のごま和え	人参レモン煮
1月15日	キャベツのバジルソテー	大焼売	1月22日	大根炊き	ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)
1月16日	肉じゃが	茄子の味噌炒め	1月23日	さつま揚げの味噌炒め	茄子のそぼろ煮
1月17日	ほうれん草のごま和え	南瓜とハムのサラダ	1月24日	れんこんきんぴら	
1月18日	エネルギー 421kcal 塩分 2.0g	エネルギー 487kcal 塩分 1.4g	1月25日	エネルギー 439kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g
1月19日	牛肉のオイスター炒め	たこザンギ	1月26日	ロールキャベツの炊き合せ	白身魚(メル)の磯辺焼き
1月20日	チンゲン菜のお浸し	ブロッコリー	1月27日	青菜と蒲鉾の和え物	小松菜の柚子和え
1月21日	エビ団子の炊き合せ	大根のあんかけ	1月28日	豚肉と筍の炒め煮	大豆とソーセージのトマト煮込み
1月22日	わかめの生姜酢和え	さつま芋のケチャップ煮	1月29日	ごぼうのごまよごし	イカ入りつみれの炊き合せ【11~3月】
1月23日	エネルギー 469kcal 塩分 2.2g	エネルギー 460kcal 塩分 1.5g	1月30日	わかめの青ジソサラダ	
1月24日	豚肉と豆腐の玉子とじ	鶏肉の味噌炒め	1月31日	エネルギー 420kcal 塩分 1.3g	エネルギー 435kcal 塩分 2.9g
1月25日	肉詰しいたけ	ひじきとハムの酢の物	1月1日	カラマツとじゃが芋の旨つゆバター	
1月26日	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	1月2日	白菜のおかか和え	
1月27日	三色炒め煮	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	1月3日	ひじきと挽肉の炒め物	メニュー変更
1月28日	エネルギー 434kcal 塩分 1.3g	エネルギー 434kcal 塩分 1.5g	1月4日	春菊のナムル	
1月29日	照焼つくね	アジの塩焼き	1月5日	豚肉の生姜焼き	海鮮チリ炒め
1月30日	花さつま	青菜のピーナッツ和え	1月6日	ポテトサラダ	ミニがんも
1月31日	ミモザサラダ(ドレッシング別添え)	マーボー春雨	1月7日	茄子のおろし煮	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
1月1日	野菜の甘酢炒め	鶏ごぼう	1月8日	チンゲン菜の炒り菜	ぜんまいと竹輪の煮物
1月2日	南瓜ソテー	さつま芋と切昆布の煮物	1月9日	エネルギー 480kcal 塩分 1.5g	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g
1月3日	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g	エネルギー 482kcal 塩分 1.4g			

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1月1日			1月1日			1月1日		
1月2日			1月2日			1月2日		
1月5日			1月5日			1月5日		
1月6日	豚すき	サワラの照焼き	1月6日	グラタンカツ	1月6日	グリルチキン	八宝菜	
1月11日	ほうれん草とマグロフレークの和え物	小松菜のおかか和え	1月11日	きのこソテー	1月11日	スパソテー		
1月16日	さつま芋とレーズンの煮物	中華わかめ和え	1月16日	茄子とピーマンの味噌炒め	1月16日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	パンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)	
1月17日	わかめとしらすの酢の物	けんちん煮	1月17日	北海煮	1月17日	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風	
1月18日	エネルギー 429kcal 塩分 1.6g	ピリ辛こんにゃく	1月18日	炒り豆腐	1月18日	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え	
1月19日	エネルギー 460kcal 塩分 2.0g		1月19日	エネルギー 512kcal 塩分 1.5g	1月19日	エネルギー 459kcal 塩分 1.6g	エネルギー 409kcal 塩分 1.3g	
1月20日	サバのカレー煮	ハムカツ	1月20日	豚肉の中華風炒め	1月20日	鮭キャベツカツ	豚キムチ	
1月21日	人参マリネ	インゲン	1月21日	白身魚(白糸タラ)の青じそ風味	1月21日	南瓜サイコロソテー		
1月27日	彩りしんじょ(玉子)	土佐酢和え	1月27日	ほうれん草の柚子醤油和え	1月27日	野菜の三杯酢	チンゲン菜のしらす和え	
1月28日	じゃが芋の旨煮	筑前煮	1月28日	ニラ玉あんかけ	1月28日	マーボー茄子	大豆のコンソメ煮	
1月29日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	筑前煮	1月29日	大根のうま煮	1月29日	ほうれん草のバターソテー	きくらげの酢の物	
1月30日	エネルギー 503kcal 塩分 2.0g	ほうれん草の錦和え	1月30日	キャベツのゆかり和え	1月30日	エネルギー 506kcal 塩分 1.2g	エネルギー 426kcal 塩分 2.0g	
1月31日	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g		1月31日	エネルギー 404kcal 塩分 2.0g	1月31日	エネルギー 424kcal 塩分 1.8g		
2月1日	豚肉のにんにく味噌焼き	アカウオの煮付け	2月1日	サワラの利休煮	2月1日	牛肉とエリンギの炒め煮		
2月1日	ひじき煮	梅ごぼう	2月1日	ピースソテー	2月1日	ひじきサラダ		
2月8日	キャベツとハムの玉子炒め	小松菜の炒り菜	2月8日	ブレンオムレツ	2月8日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		
2月10日	オクラと茄子の和え物	がんもの含め煮	2月10日	野菜のバジル炒め	2月10日	じゃこピーマン		
2月11日	エネルギー 438kcal 塩分 1.6g	さつま芋サラダ	2月11日	チンゲン菜ときのこのソテー	2月11日	エネルギー 452kcal 塩分 1.5g		
2月12日	エネルギー 476kcal 塩分 2.3g		2月12日	エネルギー 458kcal 塩分 2.0g	2月12日	エネルギー 443kcal 塩分 1.9g		
2月13日	イタリアンオムレツ	チキンステーキ(塩)	2月13日	鶏のチャンチャン焼き	2月13日	ホッケの幽庵焼き		
2月14日	ピーマンソテー	バターコーン	2月14日	ほうれん草のしらす和え	2月14日	人参煮		
2月15日	梅酢和え	大根の生姜酢和え	2月15日	南瓜のそぼろ煮	2月15日	じゃが芋マーボー炒め		
2月19日	鶏じゃが	カニ入りつみれの炊き合せ	2月19日	筍の土佐煮	2月19日	きのこのすき焼き煮		
2月20日	コールスローサラダ	ほうれん草のピーナツ和え	2月20日	エネルギー 439kcal 塩分 1.5g	2月20日	からし菜のごま炒め		
2月21日	エネルギー 465kcal 塩分 2.4g		2月21日	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	2月21日	エネルギー 486kcal 塩分 1.2g		
2月22日	すき焼き風煮	ハッシュドチキン	2月22日	ウインナージャーマンポテト	2月22日	ポークビーンズ		
2月23日	フキと油揚げの炒り煮	ごま南瓜	2月23日	マーボー竹輪	2月23日	ツナマカロニサラダ		
2月24日	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮	2月24日	親子煮	2月24日	野菜の山椒風味炒め		
2月25日	こんにゃくの辛味炒め	二色和え	2月25日	ひじきと大豆の煮物	2月25日	里芋の煮物		
2月26日	エネルギー 428kcal 塩分 1.4g	エネルギー 463kcal 塩分 1.4g	2月26日	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	2月26日	エネルギー 486kcal 塩分 1.2g		
2月27日	ブリ大根	味噌つくね	2月27日	焼肉メンチ	2月27日	アカウオの照焼き		
2月28日	コーン春雨サラダ	カリフラワー甘酢和え	2月28日	ごぼうサラダ	2月28日	しろ菜のおかか和え		
2月29日	じゃが芋のナポリタン風	だし巻き玉子	2月29日	キャベツのレモン酢和え	2月29日	ミニ豆腐バーグ		
2月30日	小松菜の辛子和え	大根としいたけの煮物	2月30日	野菜のクリーム煮	2月30日	きのこことさつま芋煮		
3月1日	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	しろ菜のお浸し	3月1日	ピーマンと筍の炒め物	3月1日	オクラのごま和え		
3月2日	エネルギー 466kcal 塩分 1.5g		3月2日	エネルギー 506kcal 塩分 1.4g	3月2日	エネルギー 462kcal 塩分 1.3g		

★追加注文・キャンセルなどの変更のご連絡は前日までお願いいたします。