

# 【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 ★★

●皆様に飽きがこないよう、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。

仕入状況でメニューの変更などがありますのでご了承ください。

新年あけましておめでとうございます。  
 本年もよろしくお願いたします。



高齢者向け配食サービス  
 奄美店

真名津町5-6-1F

69-4550

	昼食	夕食		昼食	夕食
1月1日			1月8日	鶏肉と里芋のカレー煮 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル エネルギー 448kcal 塩分 2.1g	メニュー変更
1月2日			1月9日	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜のお浸し エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ミニがんも 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 エネルギー 508kcal 塩分 2.2g
1月3日			1月10日	ガリバタ鶏 小松菜のナムル 肉野菜煮込み じゃこピーマン エネルギー 428kcal 塩分 1.7g	あらびき肉団子 パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 428kcal 塩分 1.3g
1月4日	チキンとじゃが芋の旨つゆバター 大根の生姜酢和え ピーマン炒め 豆腐のカニ風味あんかけ エネルギー 441kcal 塩分 1.3g	関西風オムレツ 昆布豆 青菜のピーナッツ和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー エネルギー 454kcal 塩分 1.6g	1月11日	豚すき ほうれん草とマグロフレークの和え物 南瓜とレーズンの煮物 三杯酢和え エネルギー 406kcal 塩分 1.2g	アジの塩焼き 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにやく エネルギー 422kcal 塩分 1.4g
1月5日	グリルハンバーグ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	肉豆腐 ツナの玉子とじ 南瓜とベーコンの煮物 茄子のかおり和え エネルギー 434kcal 塩分 1.4g	1月12日	鶏肉と野菜のさっぱり煮 ニラ玉あんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	ツナマヨコーンフライ インゲン 土佐酢和え 鶏ごぼう ほうれん草の錦和え エネルギー 495kcal 塩分 1.4g
1月6日	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 437kcal 塩分 1.6g	エビマヨ風コロッケ 人参レモン煮 かまとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 511kcal 塩分 1.2g	1月13日	豚肉のにんにく味噌焼き ひじき煮 キャベツとハムの玉子炒め こんにやくの辛味炒め エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	アカウオの煮付け 梅ごぼう さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜 エネルギー 466kcal 塩分 2.2g
1月7日			1月14日		
1月8日			1月15日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1月	エビカツ 塩枝豆	ポークチャップ		1月	ウインナージャーマンポテト	ポークビーンズ		1月	鶏肉のチリソース炒め	グラタンカツ	
1月	フキと油揚げの炒り煮	じゃが芋マーボー炒め		2月	マーボー竹輪	お魚厚揚げ		2月	季節の焼売(南瓜)【10月~2月】	ほうれん草のナムル	
5日	キャベツとウインナーのカレー炒め	根菜の五目煮		2日	親子煮	野菜の山椒風味炒め		9日	野菜のカレー炒め	鶏大豆	
1月	オクラと茄子の和え物	二色和え		1日	ひじきと大豆の煮物	里芋の煮物		1日	青菜のお浸し	じゃが芋の鳴門煮	
1月	エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	エネルギー 431kcal 塩分 1.3g		1月	エネルギー 496kcal 塩分 2.0g	エネルギー 455kcal 塩分 1.4g		1月	エネルギー 464kcal 塩分 1.7g	エネルギー 502kcal 塩分 2.0g	
1月	ブリ大根	彩り酢鶏		1月	焼肉メンチ	アカウオの照焼き		1月	サバの味噌煮		
1月	コーン春雨サラダ	だし巻き玉子		1月	ごぼうサラダ	しる菜のおかか和え		1月	チンゲン菜の辛子和え		
6日	じゃが芋のナポリタン風	大根としいたけの煮物		2日	キャベツのレモン酢和え	ツナマカロニサラダ		3日	コーンとツナのサラダ		
1日	小松菜の辛子和え	しる菜のお浸し		3日	野菜のクリーム煮	さつま芋のケチャップ煮		0日	マーボー豆腐	メニュー変更	
1日	エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	エネルギー 439kcal 塩分 1.4g		1日	れんこんの生姜炒め	オクラのごま和え		1日	昆布の佃煮		
1日	和風おろしハンバーグ	カニ焼売		1日	トマトオムレツ	牛肉とほうれん草の炒め物		1日	豚肉と舞茸の生姜焼き	アジの南蛮漬け	
1日	ブロッコリー	味きゅうり		1月	ピースソテー	こんにゃくきんぴら		1月	大豆のトマト煮	カニ風味酢の物	
1日	白菜の生姜和え	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)		2日	チンゲン菜とカニカマの和え物	じゃが芋の旨煮		3日	サケじゃが	厚揚げの五目炒め	
7日	豚肉入り五目きんぴら	さつま芋の煮しめ		4日	豚大根	さくら漬け		1日	ほうれん草の三色和え	さつま芋のバター炒め	
1日	南瓜煮	若竹煮		1日	コールスローサラダ			1日	エネルギー 432kcal 塩分 1.5g	エネルギー 469kcal 塩分 2.3g	
1日	エネルギー 465kcal 塩分 1.9g	エネルギー 455kcal 塩分 1.7g		1日	エネルギー 427kcal 塩分 1.6g	エネルギー 420kcal 塩分 1.8g					
1月	ハムカツ			1月	グリルチキン	八宝菜					
1月	南瓜サイコロソテー			1月	スパソテー						
1日	メニユー変更	茄子とピーマンの味噌炒め		2日	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)					
8日	北海煮			5日	姫高野の炊き合せ	さつま芋の肉じゃが風					
1日	炒り豆腐			1日	春菊のお浸し	ごぼうとれんこんの甘酢和え					
1日	エネルギー 511kcal 塩分 1.5g	エネルギー 459kcal 塩分 1.9g		1日	栗かぼちゃコロッケ	豚キムチ					
1月	豚肉の中華風炒め	チキンポトフ		1月	きのこソテー						
1月	里芋のごまボン酢和え	キャベツの塩炒め		2日	野菜の三杯酢	小松菜のごま和え					
9日	大根のうま煮	カニ入りつみれの炊き合せ		6日	マーボー茄子	大豆のコンソメ煮					
1日	わかめの青ジソサラダ	こんにゃくの中華和え		1日	ほうれん草のバターソテー	さくらげの酢の物					
1日	エネルギー 415kcal 塩分 2.2g	エネルギー 407kcal 塩分 1.7g		1日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	カニ玉あんかけ(あん別添え)					
1月	サバの利休煮	牛肉とインゲンの炒め物		1月	しょうゆ漬						
1月	しば漬			2日	プレーンオムレツ	ひじきサラダ					
2日	野菜のバジル炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)		7日	チンゲン菜ときこのソテー	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)					
1日	チンゲン菜ときこのソテー	キャベツの沢庵和え		1日	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	エネルギー 462kcal 塩分 1.6g					
1日	エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	エネルギー 462kcal 塩分 1.6g		1日	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	チンゲン菜のお浸し					
1月				2日	南瓜とじゃこの煮物	肉野菜煮込み					
2日				8日	竹輪と昆布の炒り煮	スパゲティサラダ					
1日				1日	エネルギー 443kcal 塩分 1.7g	エネルギー 471kcal 塩分 2.0g					
2日				1月							
8日				2日							
1日				8日							
1日				2日							
1日				8日							

★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ひします。店員不在時は留守番電話にご伝言を残してください。