

【1月】普通食献立表

※栄養価は、ご飯160g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%国内出荷ですので、安心・安全です。

いつも大変お世話になっております。 本年2026年1月にて丸10年を迎えることができました。これも皆様のお力添え他ありません。 今後とも、毎日作って毎日届ける、それが私たちの約束です。 代表 土屋修次



高齢者向け配食サービス
株式会社花鳥風月店

住所: 東京都杉並区6-23-12ブロン阿佐ヶ谷1階

TEL 03-6379-1872

昼食		夕食		昼食		夕食	
1月1日	揚げブリと大根おろしのみぞれ煮 花人参	牛しぐれ煮		1月8日	豚肉と春菊のオイスター炒め	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 茹でブロッコリー	
1月1日	ほうれん草の辛子和え	栗きんとん		1月8日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め	
1月1日	筑前煮	海老の和風玉子どじ		1月8日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味	
1月1日	黒豆	大根なます		1月8日	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え	
木	エネルギー 518kcal 塩分 1.8g	エネルギー 489kcal 塩分 1.7g	木	エネルギー 429kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.7g		
1月2日	鶏肉と里芋のカレー煮	豚肉ときこのクリーム煮		1月9日	若鶏の利休焼き	ナガメヌケの味噌煮	
1月2日	ふろふき大根	タマゴマカロニサラダ		1月9日	大根煮	菊蕪と茗のきょうら煮	
1月2日	野菜のバジル炒め	がんもの含め煮		1月9日	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根	
1月2日	春菊のごまよじ	高野豆腐のそぼろ煮		1月9日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮	
金	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	エネルギー 482kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 465kcal 塩分 1.8g	エネルギー 448kcal 塩分 1.8g		
1月3日	えび入りカツ	豚肉とナスの味噌炒め		1月10日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	チキンステーキ(醤油ソース)	
1月3日	梅春雨	ズッキーニとインゲンのソテー		1月10日	厚焼き玉子	ブロッコリーと人参のソテー	
1月3日	ごぼうサラダ	チャーシュー野菜炒め		1月10日	ビーフン炒め	ジャガ芋のスパイス蒸し	
1月3日	糸コンと鶏肉の煮物	青菜のソテー		1月10日	オクラのおかか和え	野菜の味噌炒め	
1月3日	白菜の錦和え			1月10日		春雨の酢の物	
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.7g	エネルギー 446kcal 塩分 2.0g	土	エネルギー 447kcal 塩分 1.7g	エネルギー 449kcal 塩分 1.4g		
1月4日	鶏肉ときこのトマト煮	韓国風焼肉炒め		1月11日	牛肉のネギ塩炒め	白菜と豚肉のうま煮	
1月4日	じゃが芋のそぼろあんかけ	ほうれん草のおかか和え		1月11日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	
1月4日	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐		1月11日	ポークビーンズ	ポトフ風	
1月4日	小松菜と油揚げの煮浸し	牛蒡の胡麻和え		1月11日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	
日	エネルギー 455kcal 塩分 2.0g	エネルギー 464kcal 塩分 1.8g	日	エネルギー 497kcal 塩分 2.1g	エネルギー 460kcal 塩分 1.8g		
1月5日	和風ハンバーグ	ホイコーロー		1月12日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	
1月5日	ペペロンチーノマカロニ	厚揚げの煮物		1月12日	シェルマカロニのペペロン風	大芋芋	
1月5日	南瓜煮	酢豚風炒め		1月12日	ぎつま芋のトマトソース煮	四色豆腐	
1月5日	はんぺんと野菜の田舎煮	切干ゆず風味		1月12日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	
1月5日	竹輪と昆布の炒り煮			1月12日			
月	エネルギー 454kcal 塩分 2.6g	エネルギー 456kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 453kcal 塩分 1.9g	エネルギー 470kcal 塩分 1.6g		
1月6日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮		1月13日	焼肉メンチ	牛どじ煮	
1月6日	キャベツのゆかり和え	青菜と蒲鉾の和え物		1月13日	カリフラワー甘酢和え		
1月6日	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮		1月13日	ビビンバソテー	青菜の彩り和え	
1月6日	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー		1月13日	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ	
火	エネルギー 404kcal 塩分 1.4g	エネルギー 417kcal 塩分 1.1g	火	エネルギー 482kcal 塩分 1.8g	エネルギー 471kcal 塩分 1.7g		
1月7日	白身魚の甘酢あん	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)		1月14日	バサのバジル焼き	水炊き風鶏鍋	
1月7日	インゲンソテー	ソナのあざり煮		1月14日	大根ざら煮	ミモザサラダ	
1月7日	きのこちくわの和風ソテー	豚肉とこんにゃく炒め		1月14日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	大根と椎茸の煮物	
1月7日	ハムと玉葱の玉子どじ	しっとり卵の花		1月14日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	コーンと玉葱のおかか炒め	
1月7日	チンゲン菜ともやしナムル			1月14日	小松菜の胡麻和え		
水	エネルギー 471kcal 塩分 1.9g	エネルギー 430kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 513kcal 塩分 2.7g	エネルギー 404kcal 塩分 1.8g		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	ハンバーグデミグラスソース	1	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	1	ステーキウダラの生姜醤油焼き	1	牛肉とポテトのガリパタソース	1	牛肉ときのこの柚子風味炒め	1	チキンカツ
月	キャベツのおかか和え	月	大根の梅漬け	月	海老ポテトサラダ	月	ほうれん草のおひたし	月	カニ風味サラダ	月	ピーズソテー
1	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	2	さつまいもサラダ	2	豆腐の和風煮	2	白菜麻婆	2	洋風けんちん煮	2	南瓜煮
5	あざりと野菜の炒め煮	2	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	2	枝豆とカニカマの煮物	2	茄子のサレノ風	9	人參のしりしり	9	味噌田菜
日	枝豆の白和え	日	大根の利休和え	日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	日	豚肉と青菜のたまご炒め	日	サワラの照焼き	日	きのこのおひたし
木	エネルギー 488kcal 塩分 2.9g	木	エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	木	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g	木	エネルギー 474kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 514kcal 塩分 2.0g	木	エネルギー 449kcal 塩分 1.6g
1	いわし入り団子の柚子あんかけ	1	豚すき	1	ゴマドレサラダ	1	じゃが芋の梅おかか	1	油揚げの玉子炒め	1	蕎麦と落のぎゃら煮
月	インゲンの利休和え	月	彩りしんじょう	2	南瓜のほっこり煮	2	彩り炒り豆腐	3	ミネストローネ風	3	大根とカニカマの煮物
1	温野菜サラダ	6	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	日	青菜のおろし和え	日	ほうれん草のベーコン和え	0	野菜炒め	0	蓮根の胡麻和え
6	けんちん煮	金	三色炒め煮	金	エネルギー 485kcal 塩分 2.0g	金	エネルギー 446kcal 塩分 1.5g	日	白滝と椎茸のポリ辛煮	日	蓮根の胡麻和え
日	はんぺんの玉子とじ	金	エネルギー 457kcal 塩分 2.1g	金	エネルギー 454kcal 塩分 1.9g	金	エネルギー 473kcal 塩分 1.9g	日	エネルギー 515kcal 塩分 2.1g	日	マスタードマヨチキン
土	豚肉のマヨネーズ風炒め	1	サワラの煮付け	1	エビと青梗菜の塩あん	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	1	豚キムチ鍋風	1	マスタードマヨチキン
月	キャベツとハムの中華炒め	月	白菜の煮浸し	2	エノキ茸の煮浸し	2	ナスのトマトソース	3	油揚げとこんにゃくの白和え	3	竹の子のポリ辛炒め
7	鶏大豆の和風トマト煮	7	里芋とこんにゃくの味噌煮	4	あざりとじゃが芋のポリ辛醤油仕立て	4	野菜のバジル炒め	1	野菜のごま味噌煮	1	高野豆腐のがめ煮
日	わかめとボクワイの酢の物	日	鶏チャンプルー	日	白滝と蒲鉾の煮物	日	主佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え
土	エネルギー 486kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 493kcal 塩分 2.1g	土	エネルギー 401kcal 塩分 2.2g	土	エネルギー 467kcal 塩分 1.8g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1	あざりの深川煮(丼)	1	油淋鶏	1	どんかつ	1	ホッケの一夜干し焼き	1	鶏キムチ鍋風	1	マスタードマヨチキン
月	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	月	キャベツとキノコのガーリックソテー	月	しば漬	月	梅春雨	3	油揚げとこんにゃくの白和え	3	竹の子のポリ辛炒め
8	鶏とキャベツの中華炒め	8	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	2	南瓜のそぼろ煮	2	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	1	野菜のごま味噌煮	1	高野豆腐のがめ煮
日	紅生姜	日	おでん風煮物	5	筍と玉子の中華風炒め	5	ソーセージのポトフ風	日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え
日	エネルギー 433kcal 塩分 3.8g	日	オクラと昆布のたくあんちらし	日	すき昆布煮	日	しっとり卵の花	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1	豚肉とエリンギのバター醤油	1	いかの天ぷらカレー南蛮	1	豚しゃぶ	1	鶏のさっぱりお酢煮	1	鶏キムチ鍋風	1	マスタードマヨチキン
月	もやしのナムル	月	キャベツとソナレモンの和え	2	山芋のガーリック風味	2	浅炊ふき	3	油揚げとこんにゃくの白和え	3	竹の子のポリ辛炒め
1	切干大根煮	月	キャベツとソナレのレモン和え	6	豆腐のチャンプルー	6	オクラソーセージ大豆ソテー	1	野菜のごま味噌煮	1	高野豆腐のがめ煮
9	茄子と厚揚げの照り炒め	日	マーボー豆腐	月	ブロッコリーのベーコンソテー	月	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え
日	中華風もやし炒め	日	四色なます	月	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
月	エネルギー 449kcal 塩分 1.9g	月	エネルギー 480kcal 塩分 2.0g	月	エネルギー 457kcal 塩分 1.6g	月	エネルギー 431kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1	関西風オムレツ	1	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	1	白身魚の磯辺焼き	1	鶏キムチ鍋風	1	マスタードマヨチキン
月	昆布豆	月	切干とベーコンの煮物	月	ニラとあざりの玉子とじ	月	白菜のレモン酢和え	3	油揚げとこんにゃくの白和え	3	竹の子のポリ辛炒め
2	チンゲン菜ときのこのソテー	2	茄子のそぼろ煮	6	キャベツとウィンナーのカレー炒め	6	キャベツの蒸し鶏サラダ	1	野菜のごま味噌煮	1	高野豆腐のがめ煮
0	根菜の五目煮	日	春菊のお浸し	日	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	日	さつま芋と切昆布の煮物	日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え
日	ひじきサラダ	火	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
火	エネルギー 431kcal 塩分 1.6g	火	エネルギー 465kcal 塩分 2.0g	火	エネルギー 445kcal 塩分 1.5g	火	エネルギー 423kcal 塩分 1.3g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g
1	焼肉	1	鶏肉とナッツのチリソース	1	ナガメヌケの昆布煮	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	1	鶏キムチ鍋風	1	マスタードマヨチキン
月	豆腐の柚子あんかけ	月	ズッキーニとインゲンのソテー	月	大根煮	月	インゲンのピーナッツ和え	3	油揚げとこんにゃくの白和え	3	竹の子のポリ辛炒め
2	鶏と大根の味噌煮	2	じゃが芋と椎茸の煮物	2	小松菜の錦和え	2	鶏豆腐	1	野菜のごま味噌煮	1	高野豆腐のがめ煮
日	ハムとキャベツのマリネ	日	きんぴらごぼう	8	あざりと玉葱のにんにく醤油	8	野菜のトマト炒め	日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え
水	エネルギー 467kcal 塩分 1.9g	水	エネルギー 450kcal 塩分 1.8g	水	エネルギー 441kcal 塩分 2.0g	水	エネルギー 436kcal 塩分 1.9g	土	エネルギー 440kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 450kcal 塩分 1.7g

★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。