



# 1月 献立表 (夕食)



管理栄養士 松島 潔美

今年もキッチンかまくらをご利用いただき、ありがとうございました。  
年末は12月30日(火)まで、  
年始は1月4日(日)から  
通常の配食を行います。  
  
2026年も皆様に喜んでいただける  
食事づくりに励んでまいりますので  
よろしくお願いいたします。



			1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
				お休み	お休み	赤飯 かじきの葱味噌焼き がんもと すき昆布の煮物 パスタサラダ すまし汁
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)	11日(日)
ご飯 豚肉の生姜焼き のっぺい風煮物 三色なます 味噌汁	ご飯 鮭のあかね焼き 高野豆腐と 野菜の煮物 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 油淋鶏 卵の花煮 青菜とえのきの和え物 すまし汁	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜のそばろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉のクリームソース煮 昆布と大豆の煮物 青菜とキャベツの和え物 味噌汁	ご飯 鯖の竜田揚げ 里芋人参の含め煮 きゅうりと 白菜の中華和え 味噌汁	ご飯 ごぼうハンバーグ ひじきの五目煮 青菜の中華風和え物 味噌汁
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
ご飯 天ぷら 根菜の土佐煮 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉の山椒焼き さつま芋の 味噌トマト炒め 青菜と しめじの辛子和え すまし汁	ご飯 鮭の菜種焼き 筑前煮 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉と椎茸の黒酢煮 切り干し大根の煮物 二色ナムル 味噌汁	ご飯 かじきのおろし煮 肉じゃが 白菜のコールスローサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の バーベキューソース焼き 冬瓜と油揚げの煮物 青菜と春雨の和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 高野豆腐と 野菜の煮物 わかめの酢の物 味噌汁
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)
ご飯 鰯の焼き漬け ジャーマンポテト 青菜と人参のごま和え 味噌汁	ご飯 タンドリーチキン風 白菜と油揚げの煮びたし ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 トンカツ ひじきの煮物 三色浸し 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル野菜ソース 揚げだし豆腐 キュウリの辛子酢和え すまし汁	ご飯 おでん 里芋の胡麻だれかけ 小松菜と しめじの辛し和え 味噌汁	ご飯 鶏むね肉の竜田揚げ 茄子と人参の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 豚肉の野菜ロール かぶとがんもの煮物 青菜ともやしの和え物 味噌汁
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	
ご飯 鶏肉の香草焼き ふろふき大根 ひじきサラダ すまし汁	ご飯 鯖の韓国風照り焼き 塩肉じゃが キャベツと 青菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 かに玉 きんぴら風煮物 蕪ときゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 南瓜となすの煮物 青菜と人参の土佐和え 味噌汁	ご飯 鮭フライ 里芋と車麴の煮物 辣白菜 すまし汁	ご飯 煮豚 冬瓜と油揚げの煮物 青菜の五味和え 味噌汁	

○配達曜日：月曜 から 日曜日  
○利用料金：  
◎ ふつう配食 1, 053 円(税込み)  
「産後のお母さん向け配食利  
1, 053円ー500 円 = 553 円  
**1食 553 円(税込み)**  
ブログ：kitchen-kamakura.blog.jp

1食あたり(目安)  
エネルギー：  
750 ～ 800 kcal  
たんぱく質：  
21～27 g  
塩分：3～4 g

食事サービス W.Co  
キッチンかまくら

食事サービスW.Co  
キッチンかまくら

TEL 47-8341  
FAX 48-6939