



# 1月 献立表 (夕食)



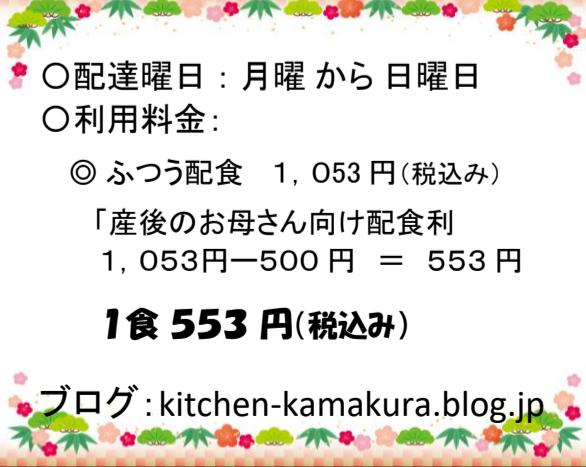
管理栄養士 松島 潔美

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  
よろしくお願ひいたします。



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



○配達曜日：月曜 から 日曜日

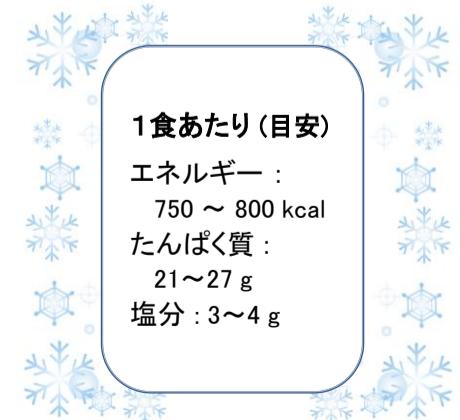
○利用料金：

◎ 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-500円 = 553円

**1食 553円(税込み)**

ブログ : [kitchen-kamakura.blog.jp](http://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

TEL 47-8341  
FAX 48-6939