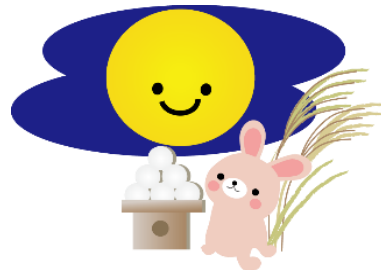


【9月】小町献立表

※栄養価は、ご飯130g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%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



昼食		夕食			
9月1日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ミネストローネ風 白滝と椎茸のピリ辛煮	サワラの照焼き 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	9月8日	夏野菜カレー 竹の子と人参のおかか煮 きのこハムのソテー	チキンステーキ(トマトソース) 中華つま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)
月			月		
9月2日	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	白身魚の磯辺焼き マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	9月9日	カニ玉あんかけ(あん別添え) 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風) 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
火			火		
9月3日	豚キムチ鍋風 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	マスタートドマヨチキン 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	9月10日	白身魚フライ 鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め 小松菜の磯辺和え	ロールキャベツ クリームソース はんぺんと野菜の田舎煮 玉子と夏野菜含め煮[6月-9月限定]
水			水		
9月4日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) ラタトゥイユ タラモサラダ	野菜と豚肉のカレー炒め 炒り鶏 白菜の中華マリネ	9月11日	豚肉とゴボウの生姜煮 鶏大豆の和風トマト煮 切干大根と小松菜の煮物	鶏肉の山賊焼き あさりとほうれん草の玉子とじ キャベツのコールスローサラダ
木			木		
9月5日	ホッケの照焼き さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	栗かぼちゃコロッケ 野菜の三杯酢 ほうれん草とハムのクリーム煮	9月12日	家常豆腐(ジャージャン豆腐) チンゲン菜のごま和え 梅ごぼう	牛肉とインゲンの炒め物 じゃが芋としいたけの煮物 バターコーン
金			金		
9月6日	あじフライ ほうれん草のナムル もやしの梅風味	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め 野菜の味噌炒め パンプキンサラダ	9月13日	鶏の照焼き 茄子とオクラのトマトソース煮 青菜ときのこのオリーブ蒸し	豚肉と野菜のおろしボン酢 カレー風味ソテー さつま揚げの味噌炒め
土			土		
9月7日	エビと青梗菜の塩あん 豚肉ともやし炒め 白菜の錦和え	豚の生姜焼き 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物	9月14日	煮込みハンバーグ 中華風鶏きんぴら 南瓜サラダ	豚肉と筍のネギ塩炒め さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え
日			日		

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
9月16日 月	赤魚の味噌煮 和風カレー煮 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	鶏の柚子胡椒焼き ナスとイタリアン野菜の塩炒め ふきの二杯酢	肉豆腐 ミックスビーンズ じゃが芋のおかか煮	鶏肉ときこのトマト煮 あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	焼肉 芋餡かけ きのこのおひたし	筈と鶏肉のクリーム煮 豚肉とこんにゃく炒め オクラと昆布のたくあんちらし
9月17日 火	鶏肉のチリソース炒め 田舎煮 三色炒め煮	揚げサバの野菜あんかけ さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	肉団子と野菜の甘酢あん 豚肉と筈の炒め煮 南瓜のソテー	豚肉と大根のバター醤油風味 サケじゃが しろ菜のお浸し	豚肉のカレー煮 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	トマトオムレツ さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ
9月18日 水	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 白菜とミンチの中華炒め マカロニマリネサラダ	ツナオムレツ 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	さばのハニーマスタードカツ キャベツのごま酢和え ふろふき大根	水炊き風鶏鍋 青菜とチャーシューの刻み炒め ツナとキャベツの炒め物		
9月19日 木	豚肉とナスの味噌炒め マーボー豆腐 小松菜と玉葱のツナ和え	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よこし	鶏肉と里芋のカレー煮 海老の和風玉子どし コーンと玉葱のおかか炒め	ホイコーロー あさりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル		
9月20日 金	酢豚 ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼き鳥風 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	牛とじ煮 青菜の彩り和え 冬瓜のエビあんかけ	塩だれメンチ じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め		
9月21日 土	バサのレモンベッパー焼き 親子煮 さつま芋のバター炒め	鶏唐揚げのチリソース掛け 肉じゃが 中華風もやし炒め	ハッシュドビーフ きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 味噌田菜 さつまいもサラダ		
9月22日 日	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物洋風仕立て ワカメのたらこ和え	牛すきやき(井) ほうれん草のピーナッツ和え 大根さくら漬	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 味噌風味きんぴらごぼう	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物		

