

【9月】小町大献立表

※栄養価は、ご飯150g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		昼食		夕食	
9月	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	9月	サワラの照焼き	9月	夏野菜カレー	9月	チキンステーキ(トマトソース)
1	油揚げの玉子炒め	1	大根とカニカマの煮物	8	竹の子と人参のおかか煮	8	南瓜煮洋風仕立て
日	ミネストローネ風	日	野菜炒め	日	きのこハムのソテー	日	中華うま煮炒め
月	白滝と椎茸のピリ辛煮	月	蓮根の胡麻和え	月		月	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)
9月		9月		9月	カニ玉あんかけ(あん別添え)	9月	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)
月	ニラとあさりの玉子とじ	月	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	月	しる菜のお浸し	月	ミニがんも
2	キャベツとウインナーのカレー炒め	2	マーボー茄子	9月	肉野菜煮込み	9月	里芋ときのこのバターコンソメ炒め
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	スパゲティサラダ	日	ぜんまいと竹輪の煮物
火		火		火		火	
9月	豚キムチ鍋風	9月	マスタードマヨチキン	9月	白身魚フライ	9月	ロールキャベツ クリームソース
月	油揚げとこんにゃくの白和え	月	竹の子のピリ辛炒め	月	シューマイ	月	大学芋
3	野菜のごま味噌煮	3	高野豆腐のがめ煮	10	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め	10	はんぺんと野菜の田舎煮
日	ほうれん草のバターソテー	日	オクラのおかか和え	日	小松菜の磯辺和え	日	玉子と夏野菜含め煮【6月-9月限定】
水		水		水		水	
9月	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	9月	野菜と豚肉のカレー炒め	9月	豚肉とゴボウの生姜煮	9月	鶏肉の山賊焼き
月	小松菜の菜種和え	月	南瓜のいとし煮	月	じゃがバター	月	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮
4	ラタトゥイユ	4	炒り鶏	11	鶏大豆の和風トマト煮	11	あざりとほうれん草の玉子とじ
日	ドラモサラダ	日	白菜の中華マリネ	日	切干大根と小松菜の煮物	日	キャベツのコールスローサラダ
木		木		木		木	
9月	ホッケの照焼き	9月	栗かぼちゃコロッケ	9月	家常豆腐(ジャージャン豆腐)	9月	牛肉とインゲンの炒め物
月	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	月	野菜の三杯酢	月	チンゲン菜のごま和え	月	お魚厚揚げ
5	さつま芋の肉じゃが風	5	煮合せ(厚揚げ・人参・ブキ)	12	イカ入りつみれの炊き合せ	12	じゃが芋といたけの煮物
日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	日	ほうれん草とハムのクリーム煮	日	梅ごぼう	日	バターコーン
金		金		金		金	
9月	あじフライ	9月	豚肉と玉葱のバターボン酢炒め	9月	鶏の照焼き	9月	豚肉と野菜のおろしボン酢
月	ほうれん草のナムル	月	切干ゆず風味	月	肉焼きそば	月	コーンとツナのサラダ
6	がんもの含め煮	6	野菜の味噌炒め	13	茄子とオクラのトマトソース煮	13	カレー風味ソテー
日	もやしの梅風味	日	パンプキンサラダ	日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	日	さつま揚げの味噌炒め
土		土		土		土	
9月	エビと青梗菜の塩あん	9月	豚の生姜焼き	9月	煮込みハンバーグ	9月	豚肉と筍のネギ塩炒め
月	オクラとコーンのおろし和え	月	ベーコンとたまごサラダ	月	小松菜の辛子和え	月	タマゴマカロニサラダ
7	豚肉ともやし炒め	7	鶏挽き肉と大豆の含め煮	14	中華風鶏きんぴら	14	さつま芋の煮しめ
日	白菜の錦和え	日	ビーマンと竹の子の炒め物	日	南瓜サラダ	日	ほうれん草の磯辺和え
日		日		日		日	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
9月15日	赤魚の味噌煮 大豆サラダ 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 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め ぶきの二杯酢	9月22日	肉豆腐 ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ じゃが芋のおかか煮	鶏肉ときのこのトマト煮 カリフラワーのレモンマリネ あざりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	9月29日	焼肉 芋餡かけ おでん風煮物 きのこのおひたし	筈と鶏肉のクリーム煮 ハムとキャベツのマリネ 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16日	鶏肉のチリソース炒め 冬瓜のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮	揚げサバの野菜あんかけ オクラのごま和え さつま芋のケチャップ煮 ソナマカロニサラダ	9月23日	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サゲじゃが しろ菜のお浸し	9月30日	豚肉のカレー煮 切干とベーコンの煮物 茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し	トマトオムレツ チンゲン菜ときのこのソテー さつま芋の肉じゃが風 ひじきサラダ
9月17日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 切り昆布とさつま揚げの煮もの 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 厚揚げのそぼろ煮 糸コンと鶏肉の煮物 青菜のナムル	9月24日	さばのハニーマスタードカツ キャベツのごま酢和え 根菜のカボナータ風 ぶろぶき大根	水炊き風鶏鍋 ねぎとちくわのねた 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18日	豚肉とナスの味噌炒め 麩と種のさつと煮 マーボー豆腐 小松菜と玉葱のソナ和え	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ カニ風味サラダ 大根と椎茸の煮物 竹輪と野菜の胡麻よこし	9月25日	鶏肉と里芋のカレー煮 ワカメとカニガマの酢の物 海老の和風玉子どじ コーンと玉葱のおかか炒め	ホイコーロー 濃厚ポテトサラダ あざりと玉葱の酒蒸し チンゲン菜ともやしのナムル			
9月19日	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	9月26日	牛とじ煮 青菜の彩り和え 豆腐しんじょの炊き合わせ 冬瓜のエビあんかけ	塩だれメンチ ピピンパソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め			
9月20日	バサのレモンベッパー焼き ほうれん草とタゴのにんにく和え 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 ソナのあっさり煮 肉じゃが 中華風もやし炒め	9月27日	ハッシュドビーフ マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニガマのゴマ風味	洋風ロールキャベツ(トマトソース) エノキ茸の煮浸し 味噌田菜 さつまいもサラダ			
9月21日	豚肉の甘辛炒め 大根の煮物洋風仕立て 厚揚げの五目あんかけ 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	9月28日	鶏のスパイス炒め チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 味噌風味きんぴらごぼう	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ 白菜の生葉和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物			

