

# 【9月】小町献立表

## ★★ 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1日	コロッケ 豚肉とこんにゃく炒め ほうれん草の辛子和え	若鶏の利休焼き ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	9月8日	ハンバーグデミグラスソース あさり野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉の甘辛炒め さつまいもサラダ 切り昆布とさつま揚げの煮もの
金			金		
9月2日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 鮭チャンプルー 昆布のごま風味	9月9日	えび入りカツ 肉じゃがカレー風味 はんぺんの玉子とじ	白菜と豚肉のうま煮 鶏大豆の和風トマト煮 三色炒め煮
土			土		
9月3日	ホッケのみりん焼き 野菜入り外マトビーンズ きくらげの酢の物	鶏団子の酢豚風 四色豆腐 ほうれん草の柚子和え	9月10日	豚肉のマヨネーズ風炒め イカと大根の炒め煮 わかめと水くわいの酢の物	サワラの煮付け ビーフン炒め きのこちくわの和風ソテー
日			日		
9月4日	豚しゃぶ ジャガ芋のスパイス蒸し ワカメの土佐酢和え	肉豆腐 貝と青菜の刻み炒め コンニャクの中華和え	9月11日	あさりの深川煮(井) ふろふき大根 紅生姜	油淋鶏 シェルマカロニのペペロン風 四色なます
月			月		
9月5日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 チキンクリームシチュー ひじき煮	鮭の味噌幽庵焼き きのこのすき焼き風 小松菜と玉葱のソナ和え	9月12日	豚肉と白いんげんのトマト煮 濃厚ポテトサラダ もやしとザーサイ炒め	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツとツナのレモン和え オクラと昆布のたくあんちらし
火			火		
9月6日	牛肉とエリンギの玉子炒め 野菜の味噌炒め 茄子のサレルノ風	チキンステーキ(醤油) 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	9月13日	イカとブロッコリーのレモン炒め じゃが芋と椎茸の煮物 ツナの玉子炒め	鶏肉とナッツのチリソース 小松菜と牛肉の炒め物 春雨の酢の物
水			水		
9月7日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め ナスとイタリアン野菜の塩炒め 蒸し鶏のネギソース	牛肉のネギ塩炒め ボークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	9月14日	バサのバジル焼き 豆腐のチャンプルー 枝豆とカニカマの煮物	牛肉とポテトのガリパタソース 肉野菜炒め 筍と山菜のきんぴら風
木			木		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
9月15日 金	チキンステーキ(トマトソース)	豚肉と青菜のたまご炒め	9月22日 金	ブルコギ	鶏の柚子胡椒焼き	9月29日 金	豚肉と野菜のおろしポン酢	ロールキャベツ クリームソース
	チンゲン菜とコーンの中華炒め	彩り炒り豆腐		高野豆腐のがめ煮	はんぺんと野菜の田舎煮		茄子とオクラのトマトソース煮	野菜のごま味噌煮
	青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え		じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	磯わかめ		さつま揚げの味噌炒め	コーンと玉葱のおかか炒め
9月16日 土	青椒肉絲	ホッケの一夜干し焼き	9月23日 土	野菜と豚肉のカレー炒め	たこザンギ	9月30日 土	牛肉のトマト煮	豚の生姜焼き
	野菜のバジル炒め	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て		炒り鶏	ラタトゥイユ		小松菜の辛子和え	さつま芋の煮しめ
	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	つきこんのおかか煮		豆腐の煮やっこ	ゴーヤとツナのサラダ		南瓜サラダ	ほうれん草の磯辺和え
9月17日 日	とんかつ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	9月24日 日	筍と鶏肉のクリーム煮	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め			
	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐の和風煮		野菜の味噌炒め	鶏挽き肉と大豆の含め煮			
	きくらげの酢の物	甘酢蓮根		小松菜とザーサイの炒め物	ピーマンと竹の子の炒め物			
9月18日 月	牛肉とインゲンの炒め物	エビと青梗菜の塩あん	9月25日 月	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚キムチ鍋風			
	筍と玉子の中華風炒め	洋風けんちん煮		ニラと豚肉の味噌炒め	キャベツと鶏肉の華風炒め			
	ひじきとじゃが芋の煮物	中華風もやし炒め		チンゲン菜のソテー	しっとり卵の花			
9月19日 火	シイラの塩焼き	豆腐と豚肉の中華炒め	9月26日 火	チキンカレー	あじフライ			
	あさりと玉葱のにんにく醤油	ポトフ風		竹の子と人参のおかか煮	チャーシュー野菜炒め			
	キャベツと挽肉の玉子炒め	りんごのコンポート		浅炊ふき	ほうれん草のピーナッツ和え			
9月20日 水	牛肉ときこの柚子風味炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	9月27日 水	メバルの味噌煮	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き			
	鶏豆腐	和風カレー煮		肉じゃが	貝と青菜の刻み炒め			
	青物の昆布ㇼ	ソーセージときこのニンニク風味		和風りぼんパスタ	蓮根の梅和え			
9月21日 木	豚肉とゴボウの生姜煮	サバの甘酢あん風	9月28日 木	牛肉と野菜のオイスター炒め	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ			
	ヘルシーチンジャオ	野菜炒め		海鮮ビーフン炒め	親子煮			
	キャベツのごま酢和え	蓮根の胡麻和え		タラモサラダ	青菜ときこのオリーブ蒸し			