

【11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		昼食	夕食
11月1日	赤魚の生姜煮 ポークビーンズ ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ポトフ風 マカロニサラダ	11月8日	豚肉とナスの味噌炒め 鶏ゴボウ 四色なます	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き 切干大根煮 中華風もやし炒め
土			土		
11月2日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め さつま芋サラダ 大根の甘酢漬け	炭火焼チキン(醤油ソース) あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	11月9日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) マーボー春雨 きんぴらごぼう	豚の生姜焼き 鶏と大根の味噌煮 ハムとキャベツのマリネ
日			日		
11月3日	アジと野菜の南蛮風 ナスとイタリアン野菜の塩炒め 三色炒め煮	牛肉のトマト煮 けんちん煮 はんぺんの玉子とじ	11月10日	いか入りカツ 白菜麻婆 茄子のサレノ風	鶏肉と白菜の中華煮 豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物
月			月		
11月4日	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	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	11月11日	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	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
火			火		
11月5日	チキンカツ 鶏チャンプルー ひじきと大豆の煮物	豚キムチ鍋風 鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物	11月12日	豚肉とピーマンのペッパー炒め 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 青菜のおろし和え
水			水		
11月6日	牛肉と野菜のオイスター炒め ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ オクラと昆布のたくあんちらし	あさりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ 紅生姜	11月13日	ナガメヌケの味噌煮 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	煮込みハンバーグ あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 白滝と蒲鉾の煮物
木			木		
11月7日	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	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	11月14日	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	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
金			金		

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1	白菜と豚肉のうま煮	鶏肉ときのこのトマト煮	1	赤魚の煮付け	ハンバーグオニオンソース	1	鶏の柚子胡椒焼き	豚肉ときのこのクリーム煮
2	オクラソーセージ大豆ソテー	豆腐のチャンプルー	2	高野豆腐のがめ煮	ミネストローネ風	2	はんぺんと野菜の田舎煮	鶏肉とブロッコリーのさっぱり炒め
3	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	ブロッコリーのベーコンソテー	3	オクラのおかか和え	白滝と椎茸ののり辛煮	3	ナスの味噌炒め	小松菜の磯辺和え
土			土			土		
1	鶏肉と茄子の和風炒め	サーモンフライ	1	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん	1	ナガメヌケの昆布煮	豚肉のマヨネーズ風炒め
2	ソーセージのポトフ風	筍と玉子の中華風炒め	2	炒り鶏	ラタトゥイユ	2	あさりとほうれん草の玉子とじ	鶏ひき肉のチャブチェ
3	すき昆布煮	しっとり卵の花	3	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ	3	きくらげの酢の物	キャベツのゴールスローサラダ
日			日			日		
1	豚肉の甘辛炒め	鶏肉と里芋のカレー煮	1	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)			
2	鶏豆腐	あさりと玉葱のにんにく醤油	2	ほうれん草のナムル	野菜の味噌炒め			
3	野菜のトマト炒め	りんごのコンポート	3	ワカメの酢の物	パンプキンサラダ			
月			月					
1	揚げサバの野菜あんかけ	鶏肉のチリソース炒め	1	豚肉と大根のバター醤油風味	肉団子と野菜の甘酢あん			
2	さつまいものケチャップ煮	田舎煮	2	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮			
3	ツナマカロニサラダ	三色炒め煮	3	小松菜の辛子和え	南瓜のソテー			
火			火					
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	豚肉と野菜のおろしポン酢	1	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	いわし入り団子の柚子あんかけ			
2	味噌田楽	洋風けんちん煮	2	鶏挽き肉と大豆の含め煮	豚肉ともやし炒め			
3	きのこのおひたし	人参のしりしり	3	茄子のサレノ風	白菜の錦和え			
水			水					
1	鶏肉の山賊焼き	ホイコーロー	1	牛しぐれ煮	ボークカレー			
2	野菜炒め	野菜のごま味噌煮	2	中華うま煮炒め	竹の子と人参のおかか煮			
3	蓮根の胡麻和え	ほうれん草のバターソテー	3	三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	きのこことハムのソテー			
木			木					
1	焼き鳥風	酢豚	1	塩だれメンチ	牛とじ煮			
2	野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物	2	じゃが芋の鳴門煮	青菜の彩り和え			
3	大根サラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま炒め	3	れんこんの生薑炒め	大根のエビあんかけ			
金			金					