

【11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
11月1日	赤魚の生姜煮	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き
11月1日	里芋のそぼろあんかけ	厚揚げのかか煮	キャベツとツナのレモン和え	切干大根煮
11月1日	ポークビーンズ	ポトフ風	鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め
11月1日	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ	四色なます	中華風ちやし炒め
土			土	
11月1日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め	炭火焼チキン(醤油ソース)	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き
11月1日	さつま芋もサラダ	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ
11月2日	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	あさりと野菜の炒め煮	マーボー春雨	鶏と大根の味噌煮
11月2日	大根の甘酢漬け	枝豆の白和え	きんぴらごぼう	ハムとキャベツのマリネ
日			日	
11月1日	アジと野菜の南蛮風	牛肉のトマト煮	いか入りカツ	鶏肉と白菜の中華煮
11月1日	芋餡かけ	温野菜サラダ	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ
11月3日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	けんちん煮	白菜麻婆	豆腐の和風煮
11月3日	三色炒め煮	はんぺんの玉子どじ	茄子のサレノ風	枝豆とカニカマの煮物
月			月	
11月1日	白身魚の磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)	カニ玉あんかけ(あん別添え)
11月1日	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	ニラとあさりの玉子どじ	ミニがんも	しろ菜のお浸し
11月4日	マーボー茄子	キャベツとウインナーのガレー炒め	里芋ときのこのバターコンソメ炒め	肉野菜煮込み
11月4日	さつま芋と切昆布の煮物	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	ぜんまいと竹輪の煮物	スパゲティサラダ
火			火	
11月1日	チキカツ	豚キムチ鍋風	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
11月1日	里芋とこんにゃくの味噌煮	キャベツとハムの中華炒め	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ
11月5日	寒チャンブルー	鶏大豆の和風トマト煮	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮
11月5日	ひじきと大豆の煮物	わかめと水くわいの酢の物	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え
水			水	
11月1日	牛肉と野菜のオイスター炒め	あさりの深川煮(井)	ナガメヌケの味噌煮	煮込みハンバーグ
11月1日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し
11月6日	おでん風煮物	紅生姜	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
11月6日	オクラと昆布のたくあんちらし		土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	白滝と蒲鉾の煮物
木			木	
11月1日	栗かぼちゃコロッケ	ホッケの照焼き	牛肉とインゲンの炒め物	家常豆腐(ジャージャン豆腐)
11月7日	野菜の三杯酢	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
11月7日	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	さつま芋の肉じゃが風	じゃが芋といたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ
11月7日	ほうれん草とハムのクリーム煮	ごぼうとれんこんの甘酢和え	バターコーン	梅ごぼう
金			金	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
1 1 月 5 日	白菜と豚肉のうま煮 浅炊ふき オクラソーセージ大豆ソテー じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	鶏肉ときこのトマト煮 山芋のガーリック風味 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのベーコンソテー	土	1 1 月 2 日	赤魚の煮付け 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	土	1 1 月 2 9 日	鶏の柚子胡椒焼き 大学芋 はんぺんと野菜の田舎煮 ナスの味噌炒め
1 1 月 6 日	鶏肉と茄子の和風炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ ソーセージのポトフ風 すき昆布煮	サーモンフライ 南瓜のそばろ煮 筍と玉子の中華風炒め しっとり卵の花	日	1 1 月 2 3 日	豚肉のジンギスカン風 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	日	1 1 月 3 0 日	ナガメヌケの昆布煮 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 あざりとほうれん草の玉子どじ きくらげの酢の物
1 1 月 7 日	豚肉の甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え 鶏豆腐 野菜のトマト炒め	鶏肉と里芋のカレー煮 小松菜の錦和え あざりと玉葱のにんにく醤油 りんごのコンポート	月	1 1 月 2 4 日	あじフライ ほうれん草のナムル がんもの含め煮 ワカメの酢の物			
1 1 月 8 日	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	鶏肉のチリソース炒め 大根のあんかけ 田舎煮 三色炒め煮	火	1 1 月 2 5 日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え サケじゃが 小松菜の辛子和え			
1 1 月 9 日	洋風ロールキャベツ(トマトソース) じゃがバター 味噌田楽 きのこのおひたし	豚肉と野菜のおろしポン酢 カニ風味サラダ 洋風けんちん煮 人参のしりしり	水	1 1 月 2 6 日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ベーコンとたまごサラダ 鶏挽き肉と大豆の含め煮 茄子のサレシノ風			
1 1 月 2 0 日	鶏肉の山賊焼き 大根とカニカマの煮物 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 ほうれん草のバターソテー	木	1 1 月 2 7 日	牛しぐれ煮 南瓜煮洋風仕立て 中華うま煮炒め 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)			
1 1 月 2 1 日	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)	酢豚 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	金	1 1 月 2 8 日	塩だれメンチ ビビンバソテー じゃが芋の鳴門煮 れんこんの生姜炒め			

