

# 【12月】小町献立表

## ★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがないよう、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
1	海老としめじの玉子とじ(井)	男爵和風酢豚	牛肉と野菜のオイスター炒め	さばのソースカツ
2	青菜のナムル	鶏ゴボウ	イカと大根の炒め煮	豆腐と春雨の旨煮
日	大根さくら漬	ワカメのたらこ和え	チンゲン菜ともやしのナムル	ワカメの酢の物
金				
1	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの柚庵煮	鶏の柚子胡椒焼き	豚肉とゴボウの生姜煮
2	あさりとじゃが芋のクリーム煮	キャベツのごま酢和え	海老の和風玉子とじ	糸コンと鶏肉の煮物
日	ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し	マカロニトマトソース	磯わかめ
土				
1	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め	サワラの西京焼き	鶏肉ときこのトマト煮
2	インゲンのピーナッツ和え	カリフラワーのレモンマリネ	じゃが芋のマーボー炒め	大根と豚肉の煮物
日	りぼんパスタのペペロン風	キャベツと油揚げの煮浸し	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし
日				
1	ハッシュドビーフ	鶏のさっぱりお酢煮	野菜と豚肉のカレー炒め	牛肉とブロッコリーのクリーム煮
2	大豆大根	あさりとほうれん草の玉子とじ	牛肉入り野菜の甘辛煮	肉野菜炒め
日	きのこのおひたし	コーンと玉葱のおかか炒め	味噌風味きんぴらごぼう	五目野菜の甘酢和え
月				
1	ロールキャベツ クリームソース	豚しゃぶ	八宝菜	豚肉と筍のネギ塩炒め
2	エノキ茸の煮浸し	きのこの炒り豆腐	ビーフンの塩炒め	はんぺんと野菜の田舎煮
日	さつまいもサラダ	ワカメとカニカマのゴマ風味	ほうれん草のツナ和え	蒸し鶏と茄子の味噌和え
火				
1	アジの梅煮	筍と鶏肉のクリーム煮	鶏のスパイス炒め	えびボールのオーロラソースかけ
2	田舎煮	チンゲン菜の煮浸し	炒り豆腐	鶏じゃが
日	ピーマンと竹の子の炒め物	切干大根とひじきの旨煮	ズッキーニのみぞれ和え	小松菜のおひたし
水				
1	ほうれん草オムレツ	豚キムチ鍋風	豚の生姜焼き	炭火焼チキン(醤油ソース)
2	豚肉とこんにゃく炒め	芋館かけ	茄子とこんにゃくの煮浸し	野菜のバジル炒め
日	オクラと昆布のたくあんちらし	小松菜の胡麻和え	青物の昆布み	ほうれん草の磯辺和え
木				

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
1 2 月 1 5 日	味噌つくね 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え	牛肉のトマト煮 あさりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ	豚肉とナスの味噌炒め 牛肉と根菜の煮物 大根の甘酢漬	韓国風焼肉炒め きのこの炒り豆腐 切干ゆず風味	1 2 月 2 9 日	牛肉とポテトのガリパタソース 野菜の味噌炒め 茄子のサレルノ風	チキンステーキ(醤油ソース) じゃが芋と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	
金			金		金			
1 2 月 1 6 日	チキンカレー 青菜のソテー 福神漬	ツナオムレツ 豚肉と玉葱の味噌炒め 南瓜サラダ	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 野菜炒め ゴマドレサラダ	ホイコーロー 酢豚風炒め 牛蒡の胡麻和え	1 2 月 3 0 日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 貝と青菜の刻み炒め マカロニサラダ	メバルの昆布煮 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	
土			土		土			
1 2 月 1 7 日	豚肉のマヨネーズ風炒め マーボー春雨 ほうれん草の辛子和え	和風ハンバーグ 味噌田菜 油揚げの玉子炒め	1 2 月 2 4 日	コロッケ ハムと玉葱の玉子とじ しっとり卵の花	チキンステーキ(オニオンソース) ポークチャップ ツナのあさり煮	1 2 月 3 1 日	牛しぐれ煮 あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚すき 海老ポテトサラダ オクラと昆布のたくあんちらし
日			日		日			
1 2 月 1 8 日	チキンカツ ソーセージのポトフ風 ひじき入り白和え	サバの塩焼き 豆腐のチャンプルー チンゲン菜とコーンの中華炒め	1 2 月 2 5 日	白菜と豚肉のうま煮 あさりと玉葱の酒蒸し 三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	洋風ロールキャベツ(トマトソース) 四色豆腐 昆布のごま風味			
月			月					
1 2 月 1 9 日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め イカと野菜の煮物 ブロッコリーのベーコンソテー	焼肉 野菜の柚子胡椒炒め きのこきんぴら	1 2 月 2 6 日	バサのバジル焼き 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ きくらげの酢の物	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 キャベツと鶏肉の華風炒め ワカメの土佐酢和え			
火			火					
1 2 月 2 0 日	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味) 野菜のごま味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮	ポークトマト煮 タマゴマカロニサラダ 枝豆のおかか和え	1 2 月 2 7 日	鶏団子の酢豚風 ビーフン炒め ほうれん草のおかか和え	肉豆腐 ナスとイタリアン野菜の塩炒め コンニャクの中華和え			
水			水					
1 2 月 2 1 日	たこザンギ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え	豚肉の甘辛炒め チャーシュー野菜炒め ほうれん草の煮浸し	1 2 月 2 8 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	えび入りカツ きのこのすき焼き風 小松菜と玉葱のツナ和え			
木			木					

