

# 【3月】小町大献立表

## ★★ 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
3月	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	3月	豚肉の甘辛炒め	海鮮チリソース炒め
月	キャベツとツナのレモン和え	ジャガ芋のスライス蒸し	月	インゲンのピーナッツ和え	チンゲン菜の煮浸し
1日	チーズオムレツ	茄子と厚揚げの照り炒め	8日	あさりと玉葱のにんにく醤油	ソーセージのポフ風
日	四色なます	もやしとザーサイ炒め	日	キャベツと挽肉の玉子炒め	りんごのコンポート
金			金		
3月	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き	3月	韓国風焼肉炒め	豚肉と野菜のおろしポン酢
月	ズッキーニとアスパラのソテー	豆腐の柚子あんかけ	月	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	南瓜のそぼろ煮
2日	じゃが芋と椎茸の煮物	小松菜と牛肉の炒め物	9日	味噌田楽	鶏豆腐
日	春雨の酢の物	ハムとキャベツのマリネ	日	きのこのおひたし	ワカメの胡麻マヨ和え
土			土		
3月	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	牛肉ときのこの柚子風味炒め	3月	鶏唐揚げのチリソース掛け	和風ロールキャベツ
月	はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定)	海老ポテトサラダ	月	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て
3日	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	豆腐のチャンプルー	10日	野菜炒め	鶏ひき肉のチャブチエ
日	枝豆とカニカマの煮物	きんぴらごぼう	日	蓮根の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め
日			日		
3月	豚肉とピーマンのペッパー炒め	えび入りカツ	3月	シイラの煮付け	ホイコーロー
月	じゃが芋の梅おかか	ゴマドレサラダ	月	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え
4日	彩り炒り豆腐	南瓜のほっこり煮	1日	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮
日	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え	1日	オクラのおかか和え	小松菜の菜種和え
月			月		
3月	赤魚の味噌煮	煮込みハンバーグ	3月	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん
月	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	月	南瓜のいとこ煮	こんにゃくと菜の花のぬた和え(2月-5月限定)
5日	肉野菜炒め	野菜のバジル炒め	1日	炒り鶏	ラダウイユ
日	こんにゃくきんぴら	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	2日	茄子の胡麻みぞれ和え	タラモサラダ
火			火		
3月	鶏肉ときのこのトマト煮	白菜と豚肉のうま煮	3月	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)
月	ミモザサラダ	山羊のガーリック風味	月	切干ゆず風味	白菜の錦和え
6日	豆腐の和風煮	オクラソーセージ大豆ソテー	1日	鶏挽き肉と大豆の含め煮	野菜の味噌炒め
日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	しっとり卵の花	3日	ピーマンと竹の子の炒め物	三色炒め煮
水			水		
3月	豚肉とエリンギのバター醤油焼き	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	3月	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
月	南瓜煮	カニ風味サラダ	月	ベーコンとたまごサラダ	オクラとコーンのおろし和え
7日	洋風けんちん煮	筍と玉子の中華風炒め	1日	がんもの含め煮	ニラと豚肉の味噌炒め
日	ふきの二杯酢	青物の昆布め	4日	豆腐の煮やっこ	小松菜の錦和え
木			木		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月15日	牛肉とインゲンの炒め物 南瓜煮洋風仕立て チャーシュー野菜炒め チンゲン菜のツナ和え	シーフードカレー 竹の子と人参のおかか煮 浅炊ふき	3月22日	チリソースミートボール カナ風味サラダ すき焼き風煮 竹輪と野菜の胡麻よごし	青椒肉絲 麩と覆のさっと煮 中華風鶏きんぴら 小松菜と玉葱のツナ和え	3月29日	アジの梅煮 白菜の生姜和え 豆腐のチャンプルー ピーマンと竹の子の炒め物	豚キムチ鍋風 チンゲン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 切干大根とひじきの旨煮			
3月16日	鶏の柚子胡椒焼き 大学芋 あさりとほうれん草の玉子とじ 三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	牛しぐれ煮 シューマイ 中華うま煮炒め 和風りぼんパスタ	3月23日	豚肉と青菜のたまご炒め ツナのあっさり煮 和風カレー煮 中華風もやし炒め	サワラの醤油幽庵煮 ほうれん草とタコのにんにく和え 鶏ゴボウ さつま芋のバター炒め	3月30日	サバの甘酢あん風 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	筈と鶏肉のクリーム煮 芋餡かけ おでん風煮物 小松菜の胡麻和え			
3月17日	赤魚の生姜煮 里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 はんぺんと野菜の田舎煮 キャベツのコールスローサラダ	豚肉のマヨネーズ風炒め じゃがバター 海鮮ビーフン炒め 切干大根と小松菜の煮物	3月24日	海老としめじの玉子とじ(丼) 青菜のナムル 大根さくら漬	男爵和風酢豚 大根とカニカマの煮物 厚揚げの五目あんかけ ワカメのたらこ和え	3月31日	牛肉のトマト煮 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きのこのおひたし	八宝菜 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ 豆腐と春雨の旨煮 ワカメの酢の物			
3月18日	鶏肉とナッツのチリソース きんぴらごぼう カレー風味ソテー 青菜ときのこのオリーブ蒸し	いか入りカツ コーンとツナのサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 さつま揚げの味噌炒め	3月25日	煮込みハンバーグ(トマト) ミックスビーンズ あさりとしじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	メパルの柚庵煮 キャベツのごま酢和え 根菜のカボナーダ風 小松菜と油揚げの煮浸し						
3月19日	豚すき シェルマカロニサラダ さつま芋の煮しめ ほうれん草の磯辺和え	洋風ロールキャベツ(コンソメ) 小松菜の辛子和え マーボー豆腐 南瓜サラダ	3月26日	いかの天ぷらカレー南蛮 インゲンのピーナツ和え けんちん煮 りぼんパスタのベベロン風	豚肉の中華風ピリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ツナとキャベツの炒め物						
3月20日	トマトオムレツ 里芋としめじの煮物 ナスとイタリアン野菜の塩炒め チンゲン菜のソテー	ブルコギ 大豆サラダ 肉じゃが 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	3月27日	ハッシュドビーフ 濃厚ポテトサラダ イカと大根の炒め煮 チンゲン菜ともやしのナムル	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根煮 海老の和風玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め						
3月21日	イカとブロッコリーのレモン炒め かぶのそぼろ煮 親子煮 ほうれん草のピーナツ和え	若鶏の利休焼き 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 コーン春雨サラダ	3月28日	ロールキャベツ クリームソース エノキ茸の煮浸し 味噌田楽 さつまいもサラダ	豚肉と筈のネギ塩炒め マカロニのベベロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味						

