

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

