

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

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月 15日 金	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 チングン菜のソナ和え	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 15日 金	チリソースミートボール カニ風味サラダ すき焼き風煮 竹輪と野菜の胡麻よごし	青椒肉絲 麩と梗のさっと煮 中華風鶏きんぴら 小松菜と玉葱のソナ和え	3月 15日 金	アジの梅煮 白菜の生姜和え 豆腐のチャンブレー ピーマンと竹の子の炒め物	豚キムチ鍋風 チングン菜の煮浸し 南瓜のほっこり煮 切干大根とひじきの旨煮	3月 15日 金	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	筍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 16日 土	鶏の柚子胡椒焼き 大學芋 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 シューまい 中華うま煮炒め 和風りぼんパスタ	3月 16日 土	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 16日 土	3月 20日 土	サバのトマト煮 大豆五目煮 ミモザ風はんぺん温サラダ きこのおひたし	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 20日 土	3月 21日 日
3月 17日 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 海鮮ピーフン炒め 切干大根と小松菜の煮物	3月 17日 日	海老としめじの玉子とじ(井) 青菜のナムル 大根さくら漬 ごぼうサラダ	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 17日 日	3月 25日 月	3月 26日 火	3月 27日 水	3月 28日 木	
3月 18日 月	鶏肉とナツツのチリソース きんぴらごぼう カレー風味ソテー <sup>1</sup> 青菜ときのこのオリーブ蒸し	いか入りカツ コーンヒツナのサラダ 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 18日 月	煮込みハンバーグ(トマト) ミックスビーンズ あさりとじゃが芋のクリーム煮 ごぼうサラダ	メバルの柚庵煮 キャベツのごま酢和え 根菜のカポナータ風 小松菜と油揚げの煮浸し	3月 18日 月	3月 26日 火	3月 27日 水	3月 28日 木	3月 29日 木	
3月 19日 火	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 19日 火	いかの天ぶらカレー南蛮 インゲンのピーナッツ和え けんちん煮 りぼんパスタのペペロン風	豚肉の中華風ビリ辛炒め カリフラワーのレモンマリネ 鶏団子の炊き合わせ ソナとキャベツの炒め物	3月 19日 火	3月 27日 水	3月 28日 木	3月 29日 木	3月 29日 木	
3月 20日 水	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 チングン菜のソテー	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 20日 水	ハッシュドビーフ 濃厚ボテトサラダ イカと大根の炒め煮 チング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 20日 水	3月 28日 木	3月 29日 木	3月 29日 木	3月 29日 木	
3月 21日 木	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ッツ和え	若鶏の利休焼き 切り昆布とさつま揚げの煮もの 白菜とミニの中華炒め コーン春雨サラダ	3月 21日 木	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	豚肉と筍のネギ塩炒め マカロニのペペロン風 きのこの炒り豆腐 ワカメとカニカマのゴマ風味	3月 21日 木					