

【8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
8月	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物	白身魚の磯辺焼き	8月	親子煮	ホッケの照焼き
1日	ニラとあさりの玉子とじ	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	8日	しろ菜のお浸し	ミニがんも
金	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー茄子	8日	肉野菜煮込み	里芋ときこのバターコンソメ炒め
土	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	さつま芋と切昆布の煮物	9日	スパゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物
8月	鶏肉ときこのトマト煮	和風ハンバーグ	8月	豚肉と春菊のオイスター炒め	牛肉とエリンギの玉子炒め
1日	じゃが芋のそぼろあんかけ	中華風もやし炒め	8日	大根の煮物洋風仕立て	大豆のオリーブ炒め
2日	あさりと玉葱の酒蒸し	きのこの炒り豆腐	9日	キャベツと鶏肉の華風炒め	肉じゃがカレー風味
3日	小松菜と油揚げの煮浸し	牛蒡の胡麻和え	9日	きくらげの酢の物	コンニャクの中華和え
4日	エビと青梗菜の塩あん	豚肉の甘辛炒め	10日	若鶏の利休焼き	ナガメヌケの味噌煮
5日	南瓜煮洋風仕立て	厚揚げの煮物	10日	コーン春雨サラダ	きんぴら蓮根
6日	鶏じゃが	酢豚風炒め	10日	ヘルシーチンジャオ	豚肉とゴボウの生姜煮
7日	竹輪と昆布の炒り煮	切干ゆず風味	10日	ひじき煮	マカロニのペペロン風
8月	にしんの塩焼き	チキンステーキ(オニオンソース)	11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	ハンバーグデミグラスソース
1日	きのこちくわの和風ソテー	ツナのあっさり煮	11日	厚焼き玉子	ジャガ芋のスパイス蒸し
2日	田舎煮	豚肉とこんにゃく炒め	11日	大根と椎茸の煮物	野菜の味噌炒め
3日	チンゲン菜ともやしのナムル	しっとり卵の花	11日	オクラのおかか和え	春雨の酢の物
4日	チキンと南瓜のシチュー	ツナマヨコーンフライ	12日	牛肉とほうれん草の炒め物	ブルゴギチキン
5日	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢	12日	お魚厚揚げ	チンゲン菜のごま和え
6日	大根のうま煮	根菜の五目煮	12日	じゃが芋としいたけの煮物	イカ入りつみれの炊き合せ
7日	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ほうれん草とハムのクリーム煮	12日	つぼ漬け	梅ごぼう
8月	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	鶏肉とナッツのチリソース	1日	白菜と豚肉のうま煮	牛肉のネギ塩炒め
1日	シェルマカロニのペペロン風	大学芋	1日	厚揚げのかか煮	里芋のそぼろあんかけ
2日	さつま芋のトマトソース煮	四色豆腐	1日	ポトフ風	ポークビーンズ
3日	ワカメの土佐酢和え	白菜の中華マリネ	1日	マカロニサラダ	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ
4日	さばのソースカツ	鶏肉と里芋のカレー煮	1日	チキンステーキ(醤油ソース)	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め
5日	蒸し鶏とひじきの梅肉和え	ミモザサラダ	1日	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め	きつまいもサラダ
6日	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ビーフン炒め	1日	あさりと野菜の炒め煮	鶏団子と牛蒡の中華あんかけ
7日	小松菜の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め	1日	枝豆の白和え	大根の甘酢漬け
8月			1日		

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
8月1日	サバの野菜入り甘酢煮 オクラのごま和え	豚肉と豆腐の玉子とじ 冬瓜のあんかけ	8月2日	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え	ごぼう入り鶏団子煮 青菜と蒲鉾の和え物	8月2日	関西風オムレツ チンゲン菜ときのこのソテー	豚肉とえのきのトマトソース炒め 切干とベーコンの煮物			
8月5日	さつま芋のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め 三色炒め煮	8月2日	サゲじゃが 小松菜の辛子和え	豚肉と筍の炒め煮 南瓜のソテー	8月9日	根菜の五目煮 ひじきサラダ	茄子のそぼろ煮 春菊のお浸し			
8月16日	チキンカツ 温野菜サラダ	豚すき 彩りしんじょう	8月23日	ステーキソウダラの生葉醤油焼き 海老ポテトサラダ	牛肉とポテトのガリパタソース ほうれん草のおひたし	8月30日	ナガメヌケの昆布煮 小松菜の錦和え	豚肉とピーマンのペッパー炒め インゲンのピーナッツ和え			
8月17日	チャーシュー野菜炒め はんぺんの玉子とじ	ナスとイタリアン野菜の塩炒め ゴーヤとソナのサラダ	8月24日	豆腐の和風煮 枝豆とカニカマの煮物	白菜麻婆 こんにゃくと春菊の甘辛煮	8月31日	ソーセージのポフ風 りんごのコンポート	あざりと玉葱のにんにく醤油 キャベツと挽肉の玉子炒め			
8月18日	肉豆腐 キャベツとハムの中巻炒め	いかの天ぷらカレー南蛮 里芋とこんにゃくの味噌煮	8月25日	鶏のさっぱりお酢煮 ゴマドレサラダ	豚肉と青菜のたまご炒め じゃが芋の梅おかか	8月31日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 切干大根の酢の物	洋風ロールキャベツ(コンソメ) イタリアン野菜とマカロニのサラダ			
8月19日	鶏大豆の和風トマト煮 わかめと水くわいの酢の物	鶏チャンブルー ひじきと大豆の煮物	8月26日	南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	8月31日	鶏豆腐 人参のしりしり	味噌田楽 きのこのおひたし			
8月18日	あざりの深川煮(井) 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	油淋鶏 ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	8月25日	えびボールのオーロラソースかけ エノキ茸の煮浸し	鶏肉とキャベツの味噌炒め ナスのトマトソース						
8月18日	紅生姜	おでん風煮物 オクラと昆布のたくあんちらし	8月25日	野菜のパジル炒め 白滝のおかか煮	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)						
8月19日	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け	酢豚 無限なす	8月26日	焼肉メンチ ビビンバソテー	牛とじ煮 青菜の彩り和え						
8月19日	野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え)	ひじきと挽肉の炒め物 しろ菜のごま炒め	8月26日	大根のつま煮 れんこんの生姜炒め	豆腐しんじょうの炊き合せ 冬瓜のエビあんかけ						
8月20日	豚肉の塩麹焼き 切干大根煮	サワラの煮付け キャベツとソナのレモン和え	8月27日	豚しゃぶ 山羊のガーリック風味	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き 浅炊ふき						
8月20日	茄子と厚揚げの照り炒め 中華風もやし炒め	チーズオムレツ 四色なます	8月27日	豆腐のチャンブルー ブロッコリーのベーコンソテー	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						
8月21日	牛肉と野菜のオイスター炒め 豆腐の柚子あんかけ	豚肉のジンギスカン風 スッキーニとインゲンのソテー	8月28日	どんかつ カニ風味サラダ	ホッケの一夜干し焼き 南瓜のそぼろ煮						
8月21日	鶏と大根の味噌煮 カリフラワーとブロッコリーの冷菜(6-9月限定)	マーボー豆腐 きんぴらごぼう	8月28日	筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布め	洋風けんちん煮 しっとり卵の花						