

【8月】小町献立表

※栄養価は、ご飯130g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1日	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物 キャベツとウインナーのカレー炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	白身魚の磯辺焼き マーボー茄子 さつま芋と切昆布の煮物	金	8月8日	親子煮 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	ホッケの照焼き 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物	金
8月2日	鶏肉ときのこのトマト煮 あさりと玉葱の酒蒸し 小松菜と油揚げの煮浸し	和風ハンバーグ きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え	土	8月9日	豚肉と春菊のオイスター炒め キャベツと鶏肉の華風炒め きくらげの酢の物	牛肉とエリンギの玉子炒め 肉じゃがカレー風味 ゴンニャクの中巻和え	土
8月3日	エビと青梗菜の塩あん 鶏じゃが 竹輪と昆布の炒り煮	豚肉の甘辛炒め 酢豚風炒め 切干ゆず風味	日	8月10日	若鶏の利休焼き ヘルシーチンジャオ ひじき煮	ナガメヌケの味噌煮 豚肉とゴボウの生姜煮 マカロニのベベロン風	日
8月4日	にしんの塩焼き 田舎煮 チンゲン菜ともやしのナムル	チキンステーキ(オニオンソース) 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花	月	8月11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 大根と椎茸の煮物 オクラのおかか和え	ハンバーグデミグラスソース 野菜の味噌炒め 春雨の酢の物	月
8月5日	チキンと南瓜のシチュー 大根のうま煮 ごぼうとれんこんの甘酢和え	ツナマヨコーンフライ 根菜の五目煮 ほうれん草とハムのクリーム煮	火	8月12日	牛肉とほうれん草の炒め物 じゃが芋としいたけの煮物 つば漬け	ブルコギチキン チンゲン菜のごま和え 梅ごぼう	火
8月6日	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め さつま芋のトマトソース煮 ワカメの土佐酢和え	鶏肉とナッツのチリソース 四色豆腐 白菜の中華マリネ	水	8月13日	白菜と豚肉のうま煮 ポトフ風 マカロニサラダ	牛肉のネギ塩炒め 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	水
8月7日	さばのソースカツ 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 小松菜の胡麻和え	鶏肉と里芋のカレー煮 ビーフン炒め コーンと玉葱のおかか炒め	木	8月14日	チキンステーキ(醤油ソース) あさりと野菜の炒め煮 枝豆の白和え	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め さつまいもサラダ 大根の甘酢漬け	木

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
8月16日	サバの野菜入り甘酢煮	豚肉と豆腐の玉子とじ	8月22日	豚肉と大根のバター醤油風味	ごぼう入り鶏団子煮	8月29日	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め
金	さつま芋のケチャップ煮	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	金	サケじゃが	豚肉と筍の炒め煮	金	根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮
	ソナマカロニサラダ	三色炒め煮		小松菜の辛子和え	南瓜のソテー		ひじきサラダ	春菊のお浸し
8月17日	チキンカツ	豚すき	8月23日	スケソウダラの生姜醤油焼き	牛肉とポテトのガリパタソース	8月30日	ナガメヌケの昆布煮	豚肉とピーマンのペッパー炒め
土	チャーシュー野菜炒め	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	土	豆腐の和風煮	白菜麻婆	土	ソーセージのポトフ風	あざりと玉葱のにんにく醤油
	はんぺんの玉子とじ	ゴーヤとツナのサラダ		枝豆とカニカマの煮物	こんにゃくと春菊の甘辛煮		りんごのコンポート	キャベツと挽肉の玉子炒め
8月18日	肉豆腐	いかの天ぷらカレー南蛮	8月24日	鶏のさっぱりお酢煮	豚肉と青菜のたまご炒め	8月31日	牛肉とさきの柚子風味炒め	洋風ロールキャベツ(コンソメ)
日	鶏大豆の和風トマト煮	寒チャンブルー	日	ゴマドレサラダ	彩り炒り豆腐	日	鶏豆腐	味噌田菜
	わかめと水くわいの酢の物	ひじきと大豆の煮物		青菜のおろし和え	ほうれん草のベーコン和え		人参のしりしり	きのこのおひたし
8月19日	あざりの深川煮(井)	油淋鶏	8月26日	えびボールのオーロラソースかけ	鶏肉とキャベツの味噌炒め			
月	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	月	野菜のバジル炒め	あざりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て			
	紅生姜	オクラと昆布のたくあんちらし		白滝のおかか煮	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)			
8月20日	焼き鳥風	酢豚	8月27日	焼肉メンチ	牛とじ煮			
火	野菜の甘酢炒め	ひじきと挽肉の炒め物	火	大根のうま煮	青菜の彩り和え			
	大根サラダ(ドレッシング別添え)	しろ菜のごま炒め		れんこんの生姜炒め	冬瓜のエビあんかけ			
8月21日	豚肉の塩麹焼き	サワラの煮付け	8月28日	豚しゃぶ	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き			
水	切干大根煮	キャベツとソナのレモン和え	水	豆腐のチャンブルー	オクラソーセージ大豆ソテー			
	中華風もやし炒め	四色なます		ブロッコリーのベーコンソテー	じゃが芋と牛蒡の塩さんぴら			
8月22日	牛肉と野菜のオイスター炒め	豚肉のジンギスカン風	8月29日	とんかつ	ホッケの一夜干し焼き			
木	鶏と大根の味噌煮	マーボー豆腐	木	筍と玉子の中華風炒め	洋風けんちん煮			
	カリフラワーとブロッコリーの冷菜【6-9月限定】	さんぴらごぼう		青物の昆布づ	しっとり卵の花			