

【6月】小町献立表

★★ 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類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。



高齢者向け配食サービス

	昼食	夕食	昼食	夕食
6月1日	アリの生姜煮	ハンバーグデミグラスソース	豚肉のカレーソテー	鶏の唐揚げ
6月2日	白菜とミンチの中華炒め	インゲンのごま和え	6月8日 ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え)	里芋のそぼろ煮
6月3日	一夜漬(キャベツ・人参)	チンゲン菜のソナ和え	りんごのシロップ漬	枝豆とカニカマの煮物
6月4日	水		水	
6月5日	牛肉とインゲンの炒め物	揚げアカウオの野菜あんかけ	6月9日 カレイのみぞれ煮	牛とじ煮
6月6日	茄子の味噌炒め	肉じゃが	6月10日 茄子のそぼろ煮	大根炊き
6月7日	南瓜とハムのサラダ	ほうれん草のごま和え	れんこんきんぴら	さつま揚げの味噌炒め
6月8日	木		木	
6月9日	タコキャベツカツ	ホイコーロー	6月11日 白身魚フライ	鶏肉と野菜の山賊炒め
6月10日	さつま芋のケチャップ煮	チンゲン菜のお浸し	6月12日 大豆とソーセージのトマト煮込み	豚肉と筍の炒め煮
6月11日	インゲンと竹輪の和え物	わかめの生姜酢和え	わかめの青ジソサラダ	ごぼうのごまよごし
6月12日	金		金	
6月13日	チキンステーキ(醤油)	白身魚(白糸タラ)のトマト煮	6月14日 中華丼	ハヤシオムレツ
6月14日	小松菜と厚揚げのピリ辛炒め	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	6月15日 三杯酢和え	ひじきと挽肉の炒め物
6月15日	大根とツナのサラダ(ドレッシング別添え)	こんにゃくきんぴら	6月16日 紅生姜	春菊のナムル
6月16日	土		土	
6月17日	サワラの甘酢あんかけ	ごぼう入り鶏団子煮	6月17日 アジの生姜煮	豚ちり鍋風(ポン酢別添え)
6月18日	鶏ごぼう	野菜の甘酢炒め	6月18日 里芋ときのこのバターコンソメ炒め	茄子のおろし煮
6月19日	さつま芋と切昆布の煮物	南瓜ソテー	6月19日 マーボー竹輪	チンゲン菜の炒り菜
6月20日	日		日	
6月21日	豚肉と舞茸の生姜焼き	サケのバター醤油風味	6月21日 豆腐ハンバーグ	ビーフカツ
6月22日	ツナとキャベツの炒め物	ビビンバソテー	6月22日 中華うま煮炒め	小松菜の辛子和え
6月23日	和風サラダ(ドレッシング別添え)	青菜の彩り和え	6月23日 大根のカニ風味あんかけ	キャベツの沢庵和え
6月24日	月		月	
6月25日	アジの梅煮	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー	6月25日 白身魚(ホキ)のもろみ焼き	鶏肉の野菜あんかけ
6月26日	豚じゃが	三色炒め煮	6月26日 じゃが芋の旨煮	さつま芋とレーズンの煮物
6月27日	春雨とハムのソテー	豆腐のカニ風あんかけ	6月27日 ピリ辛こんにゃく	わかめとしらすの酢の物
6月28日	火		火	

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
6月15日	豚肉としめじの味噌生姜炒め	ホッケの磯辺焼き	6月22日	サバの野菜入り甘酢煮	ジュシーハンバーグ	6月29日	肉団子のきのこあんかけ	サワラの西京焼き
水	小松菜の炒り菜	けんちん煮	6月23日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	大根のうま煮	6月30日	大豆のコンソメ煮	マーボー茄子
	ほうれん草の錦和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	6月24日	こんにゃくの辛味炒め	キャベツのゆかり和え		つぼ漬け	ほうれん草のバターソテー
			6月25日					
6月16日	ハッシュドビーフ風フライ	鶏肉のスパイス炒め	6月26日	豚肉のオイスター炒め	アジのごま風味噌焼き	6月31日	トマトオムレツ	韓国風焼肉炒め
木	土佐酢和え	キャベツとハムの玉子炒め	6月27日	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	ビーフン炒め		肉野菜煮込み	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)
	さつま芋サラダ	ひじき煮	6月28日	じゃこピーマン	筍の土佐煮		スパゲティサラダ	柚子白和え
			6月29日					
6月17日	チキンステーキ(レモン風味)	ミートオムレツ	6月30日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	ロールキャベツ(コンソメ風味)			
金	大根の生姜酢和え	鶏じゃが	6月31日	きのこのすき焼き煮	からし菜のごま炒め			
	ほうれん草のピーナッツ和え	コールスローサラダ		ほうれん草のしらす和え	チンゲン菜ときのこのソテー			
6月18日	サワラの磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	6月25日	牛肉の味噌生姜煮	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ			
土	根菜の五目煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	6月26日	野菜の山椒風味炒め	親子煮			
	こんにゃくの中華和え	二色和え	6月27日	里芋の煮物	ひじきと大豆の煮物			
			6月28日					
6月19日	豚肉のにんにく醤油焼き	サケのチャンチャン焼き	6月29日	エビ焼売	チキンカツ			
日	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風	6月30日	きのこことさつま芋煮	野菜のクリーム煮			
	しろ菜のお浸し	小松菜のナムル	6月31日	オクラのごま和え	ピーマンと筍の炒め物			
6月20日	味噌カツ(味噌別添え)	ブリの照焼き	6月26日	豚肉のマヨネーズ風炒め	白身魚(シルバー)のマリネ			
月	さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら	6月27日	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根			
	ごぼうとベーコンのソテー	南瓜煮	6月28日	春菊のお浸し	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)			
			6月29日					
6月21日	牛ひき肉と野菜のカレー	酢豚	6月30日	ダチウオの磯辺焼き	チキンと南瓜のシチュー			
火	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	北海煮	6月31日	さつま芋の肉じゃが風	ひじきサラダ			
	福神漬け	炒り豆腐		チンゲン菜のソテー	さくら漬け			

