

# 【6月】小町大献立表

## ★★ 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 三角いなり 白菜とミンチの中華炒め 一夜漬(キャベツ・人参)	ハンバーグデミグラスソース インゲンのごま和え チーズオムレツ チンゲン菜のソナ和え	豚肉のカレーソテー hamとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 黒豆がんと りんごのシロップ漬	鶏の唐揚げ ほうれん草の菜種和え 里芋のそぼろ煮 枝豆とカニカマの煮物
水				
6月2日	牛肉とインゲンの炒め物 大焼売 茄子の味噌炒め 南瓜とハムのサラダ	揚げアカウオの野菜あんかけ キャベツのバジルソテー 肉じゃが ほうれん草のごま和え	カレイのみぞれ煮 ソナの玉子とじ 茄子のそぼろ煮 れんこんさんぴら	牛とじ煮 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め
木				
6月3日	タコキャベツカツ 大根のあんかけ さつま芋のケチャップ煮 インゲンと竹輪の和え物	ホイコーロー チンゲン菜のお浸し エビ団子の炊き合せ わかめの生姜酢和え	6月1日 白身魚フライ 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(桜エビ)[4月~6月] わかめの青ジソサラダ	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 ごぼうのごまよごし
金				
6月4日	チキンステーキ(醤油) ひじきとハムの酢の物 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め 大根とソナのサラダ(ドレッシング別添え)	白身魚(白糸タラ)のトマト煮 肉詰しいたけ じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め こんにゃくさんぴら	6月1日 中華丼 三杯酢和え 紅生姜	ハヤシオムレツ 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル
土				
6月5日	サワラの甘酢あんかけ マーボー春雨 鶏ごぼう さつま芋と切昆布の煮物	ごぼう入り鶏団子煮 ミモザサラダ(ドレッシング別添え) 野菜の甘酢炒め 南瓜ソテー	6月1日 アジの生姜煮 ミニがんと 2 里芋ときのこのバターコンソメ炒め マーボー竹輪	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜の炒り菜
日				
6月6日	豚肉と舞茸の生姜焼き ソナとキャベツの炒め物 がんものみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え)	サケのバター醤油風味 ビビンバソテー おふくろ煮 青菜の彩り和え	6月1日 豆腐ハンバーグ 白菜のレモン酢和え 3 中華うま煮炒め 日 大根のカニ風味あんかけ	ビーフカツ 小松菜の辛子和え 筑前煮 キャベツの沢庵和え
月				
6月7日	アジの梅煮 春菊のおかか和え 豚じゃが 春雨とハムのソテー	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 五目巾着の炊き合せ 豆腐のカニ風あんかけ	6月1日 白身魚(ホキ)のもろみ焼き ぜんまいと竹輪の煮物 4 じゃが芋の旨煮 日 どり辛こんにゃく	鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草とマグロフレークの和え物 さつま芋とレーズンの煮物 わかめとしらすの酢の物
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	サバの野菜入り甘酢煮	ジュシーハンバーグ	肉団子のきのこあんかけ	サワラの西京焼き
6月16日	小松菜の炒り菜	彩りんじょ(玉子)	大根サラダ(ドレッシング別添え)	ニラ玉あんかけ	ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢
6月17日	南瓜のそぼろ煮	けんちん煮	豆腐しんじょの炊き合せ	大根のうま煮	大豆のコンソメ煮	マーボー茄子
6月18日	ほうれん草の鶏和え	チンゲン菜と干しエビの塩炒め	こんにゃくの辛味炒め	キャベツのゆかり和え	つば漬け	ほうれん草のバターソテー
6月19日	ハッシュドビーフ風フライ	鶏肉のスパイス炒め	豚肉のオイスター炒め	アジのごま風味噌焼き	トマトオムレツ	韓国風焼肉炒め
6月20日	土佐酢和え	きやら露風	ごまドレサラダ(ドレッシング別添え)	ブレーンオムレツ	チンゲン菜のしらす和え	バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え)
6月21日	がんもの含め煮	キャベツとハムの玉子炒め	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)	ビーフン炒め	肉野菜煮込み	南瓜とじゃこの煮物
6月22日	さつま芋サラダ	ひじき煮	じゃこビーマン	筍の土佐煮	スパゲティサラダ	柚子白和え
6月23日	チキンステーキ(レモン風味)	ミートオムレツ	白身魚(ホキ)の幽庵焼き	ロールキャベツ(コンソメ風味)		
6月24日	大根の生姜酢和え	梅酢和え	じゃが芋マーボー炒め	からし菜のごま炒め		
6月25日	カニ入りつみれの炊き合せ	鶏じゃが	きのこのすき焼き煮	南瓜とベーコンの煮物		
6月26日	ほうれん草のビーナッツ和え	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27日	サワラの磯辺焼き	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	牛肉の味噌生姜煮	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ		
6月28日	ごま南瓜	ブキと油揚げの炒り煮	ツナマカロニサラダ	中華わかめ和え		
6月29日	根菜の五目煮	キャベツとウインナーのカレー炒め	野菜の山椒風味炒め	親子煮		
6月30日	こんにゃくの中華和え	二色和え	里芋の煮物	ひじきと大豆の煮物		
7月1日	豚肉のにんにく醤油焼き	サケのチャンチャン焼き	エビ焼売	チキンカツ		
7月2日	だし巻き玉子	コーン春雨サラダ	ミニ豆腐バーグ	キャベツのレモン酢和え		
7月3日	大根としいたけの煮物	じゃが芋のナポリタン風	きのこさつま芋煮	野菜のクリーム煮		
7月4日	しる菜のお浸し	小松菜のナムル	オクラのごま和え	ビーマンと筍の炒め物		
7月5日	味噌カツ(味噌別添え)	ブリの照焼き	豚肉のマヨネーズ風炒め	白身魚(シルバー)のマリネ		
7月6日	キャベツの塩炒め	白菜の生姜和え	カニ風味酢の物	筍きんぴら		
7月7日	さつま芋の煮しめ	豚肉入り五目きんぴら	じゃが芋としいたけの煮物	豚大根		
7月8日	ごぼうとベーコンのソテー	南瓜煮	春菊のお浸し	中華ドレサラダ(ドレッシング別添え)		
7月9日	牛ひき肉と野菜のカレー	酢豚	タチウオの磯辺焼き	チキンと南瓜のシチュー		
7月10日	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	茄子とビーマンの味噌炒め	ごぼうとれんこんの甘酢和え	ひじきサラダ		
7月11日	福神漬け	北海煮	さつま芋の肉じゃが風	姫高野の炊き合せ		
7月12日		炒り豆腐	チンゲン菜のソテー	さら漬け		

