

【11月】普通食献立表

★★ 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	
1	牛肉とほうれん草の炒め物	1	ブルコギチキン	1	焼き鳥風	1	酢豚
1	お魚厚揚げ	1	チンゲン菜のごま和え	1	キャベツのピリ辛漬け	1	大根のあんかけ
1	じゃが芋の鳴門煮	1	イカ入りつみれの炊き合せ	8	野菜の甘酢炒め	8	ひじきと挽肉の炒め物
日	つぼ漬け	日	梅ごぼう	日	大根サラダ(ドレッシング別添え)	日	しろ菜のごま炒め
金		金		金		金	
1	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	1	あじフライ	1	肉豆腐	1	鶏の照焼き
1	切り昆布とさつま揚げの煮もの	1	塩枝豆	1	カリフラワーのレモンマリネ	1	ビーストナー
2	白菜とミンチの中華炒め	2	厚揚げのそばろ煮	9	鶏団子の炊き合わせ	9	インゲンのピーナッツ和え
日	コーン春雨サラダ	日	親子煮	日	ジャーマンポテト	日	青菜とチャーシューの刻み炒め
土		土	ほうれん草のピーナッツ和え	土		土	ソナとキャベツの炒め物
1	豚肉とナスの味噌炒め	1	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ	1	ホイコーロー	1	白身魚の甘酢あん
1	蕪と覆のさっと煮	1	バターコーン	1	切干大根煮	1	梅春雨
3	マーボー豆腐	3	カニ風味サラダ	月	海老の和風玉子どじ	月	濃厚ポテトサラダ
日	小松菜と玉葱のソナ和え	日	大根と椎茸の煮物	0	コーンと玉葱のおかか炒め	0	イカと大根の炒め煮
日		日	竹輪と野菜の胡麻よごし	日		日	チンゲン菜の煮浸し
1	赤魚の味噌煮	1	ロールキャベツ クリームソース	1	八宝菜	1	ソナオムレツ
1	キャベツのおかか和え	1	茹でインゲン	1	マカロニのペペロン風	1	ブロッコリーソナー
4	ほうれん草とタゴののんにく和え	4	ツナのあっさり煮	1	きのこの炒り豆腐	1	栗入りひじきの煮物
日	鶏ゴボウ	日	和風カレー煮	日	ワカメとカニカマのゴマ風味	日	味噌田楽
月	中華風もやし炒め	月	さつま芋のバター炒め	月		月	さつまいもサラダ
1	サバの野菜入り甘酢煮	1	豚肉と豆腐の玉子どじ	1	豚肉と大根のバター醤油風味	1	ごぼう入り鶏団子煮
1	オクラのごま和え	1	無限なす	1	キャベツのゆかり和え	1	青菜と蒲鉾の和え物
5	さつま芋のケチャップ煮	5	じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め	1	サゲじゃが	1	豚肉と筍の炒め煮
日	ソナマカロニサラダ	日	三色炒め煮	2	小松菜の柚子和え	2	南瓜のごまよごし
火		火		火		火	
1	豚肉の甘辛炒め	1	牛すきやき(井)	1	鶏のスパイス炒め	1	豚肉と長芋のさっぱり塩ダレ
1	大根とカニカマの煮物	1	青菜のナムル	1	チンゲン菜ともやしのナムル	1	白菜の生姜和え
6	厚揚げの五目あんかけ	6	大根さくら漬	1	南瓜のほっこり煮	1	豆腐のチャンプルー
日	チンゲン菜のソナー	日		3	切干大根とひじきの旨煮	3	ピーマンと竹の子の炒め物
水		水		水		水	
1	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	1	鶏肉ときこのトマト煮	1	豚肉ときこのクリーム煮	1	若鶏の利休焼き
1	しば漬	1	ミックスビーンズ	1	芋館かけ	1	蒟蒻と落のきやら煮
月	キャベツのごま酢和え	月	あさりとじゃが芋のクリーム煮	月	おでん風煮物	月	ハムとキャベツのマリネ
7	根菜のカボナータ風	7	ごぼうサラダ	4	小松菜の胡麻和え	4	豚肉とこんにゃく炒め
日	小松菜と油揚げの煮浸し	日		日		日	オクラと昆布のたくあんちらし
木		木		木		木	

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
1	焼肉メンチ	牛とじ煮	1	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮	メルルーサの磯辺焼き	1	カニ玉あんかけ(あん別添え)	鶏の旨辛煮(ヤンニョムチキン風)			
1	カリフラワー甘酢和え		1		人参レモン煮	1					
月	ビビンバソテー	青菜の彩り和え	2	フキと油揚げの炒り煮	シーザーサラダ(ドレッシング別添え)	2	しろ菜のお浸し	ミニがんと			
5	大根のうま煮	豆腐しんじょの炊き合せ	2	キャベツとウインナーのカレー炒め	マーボー 茄子	9	肉野菜煮込み	里芋ときのこのバターコンソメ炒め			
日	れんこんの生姜炒め	大根のエビあんかけ	日	昆布の佃煮	さつま芋と切昆布の煮物	日	スナゲティサラダ	ぜんまいと竹輪の煮物			
金			金			金					
1	ハンバーグオニオンソース	アジと野菜の南蛮風	1	豚肉のトマト煮	鶏肉とナッツのチリソース	1	豚すき	マグロの照り焼きハンバーグ			
1	ベジタブルソテー		1			1		茹でインゲン			
月	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	大豆五目煮	2	インゲンとさつま揚げの金平	若竹煮	3	人参と玉子の炊き合わせ	カニ風味サラダ			
1	豆腐と春雨の旨煮	ミモザ風はんぺん温サラダ	3	鶏じゃが	炒り豆腐	0	野菜の柚子胡椒炒め	ソーセージのポトフ風			
6	ワカメの酢の物	きのこさんびら	日	大根の煮物洋風仕立て	小松菜のおかか和え	日	ほうれん草のベーコン和え	筍の土佐煮			
土			土			土					
1			1	豚肉と青菜のたまご炒め	赤魚の粕漬焼き						
1		人参のナムル	1		ワカメの青ジソサラダ						
月	彩りしんじょう	小松菜の磯辺和え	2	シェルマカロニサラダ	ポテトソテー						
7	糸コンと鶏肉の煮物	けんちん煮	4	マーボー春雨	茄子とこんにゃくの煮浸し						
日	ズッキーニのみぞれ和え	ひじきと豆のサラダ	日	ほうれん草の磯辺和え	青物の昆布め						
日			日								
1	サーモンフライ	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	1	鶏肉とキャベツの味噌炒め	じゃが芋の和風酢豚						
1	大豆のオリーブ炒め		1								
月	青菜のおろし和え	じゃが芋のマーボー炒め	2	切干大根の酢の物	小松菜のおひたし						
8	豚肉とゴボウの生姜煮	茄子と厚揚げの照り炒め	5	あさりと玉葱のワイン蒸し	豆腐の和風煮						
日	インゲンの胡麻和え	ほうれん草のおひたし	日	コーンとソナのサラダ	キャベツのレモン酢和え						
月			月								
1	関西風オムレツ	豚肉とえのきのトマトソース炒め	1	ホッケの照焼き	栗かぼちゃコロッケ						
1	昆布豆		1	春菊のおかか和え	きのこソテー						
月	チンゲン菜ときのこのソテー	切干とベーコンの煮物	2	パンパンジーサラダ(ドレッシング別添え)	野菜の三杯酢						
1	根菜の五目煮	茄子のそぼろ煮	6	さつま芋の肉じゃが風	煮合せ(厚揚げ・人参・フキ)						
日	ひじきサラダ	春菊のお浸し	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						
火			火								
1	筍と鶏肉のクリーム煮	豚肉と彩り野菜の柚子風味	1	アジの塩焼き	チキンカレー						
1			1	白菜の煮浸し							
月	厚揚げのかか煮	さつま芋の甘露煮	2	ジャーマンポテト	ほうれん草のごま和え						
2	ピーマンの塩炒め	高野豆腐のがめ煮	7	豚肉と玉葱の味噌炒め							
日	五目野菜の甘酢和え	味噌風味さんびらごぼう	日	南瓜サラダ	福神漬						
水			水								
1	洋風ロールキャベツ(トマトソース)	コロッケ	1	和風ハンバーグ	スケソウダラの西京焼き						
1	インゲンときのこの生姜風味	大根なます	1	茹でブロッコリー	もやしの梅風味						
月	温野菜サラダ	ひじきと大豆の煮物	2	ワカメとカニカマの酢の物	蓮根の玉子とじ						
2	田舎煮	肉野菜炒め	8	野菜のごま味噌煮	ポークチャップ						
日	蒸し鶏と茄子の味噌和え	ほうれん草のツナ和え	日	人参のしりしり	柚子風味サラダ						
木			木								

