

# 定期コース主菜献立一覧表

(一週間14メニュー×9週間=126メニュー)

①	①鶏南蛮	②ホイコーロー	③サンマの生姜煮	④かれのい山椒焼	⑤鶏肉の ガシューナツ炒め	⑥ほっけの 醤油漬け焼	⑦肉豆腐
	⑧ホキの 西京味噌漬け焼	⑨豚肉の おろし和え	⑩チンジャオ ロースー	⑪スナップえんどう の卵炒め	⑫帆立クリーム コロッケ	⑬鶏肉の 黒酢野菜かけ	⑭ロールキャベツ
②	①ビーフカレー	②ニラ玉	③かにクリーム コロッケ	④豚肉の角煮	⑤鶏肉の照焼	⑥豚肉と茄子の 豆板醤炒め	⑦さばの味噌煮
	⑧厚揚げと 野菜の煮物	⑨赤魚の ねぎソース	⑩豚肉の 野菜マリネ	⑪貝柱の チャウダー	⑫かじきの照焼	⑬さけの マヨネーズ焼	⑭豆腐の 鶏スープ煮
③	①麻婆茄子	②野菜コロッケ	③シルバーの 塩麹漬け焼	④豚肉と野菜の カレー炒め	⑤メバルの煮付け	⑥牛肉とねぎの 甘辛炒め	⑦豚肉の バルサミコソース
	⑧鶏肉のレモン焼	⑨あじの辛味噌焼	⑩かじきの 竜田揚げ	⑪ハンバーグ デミグラスソース	⑫鶏肉の マスタード焼	⑬豚肉の 柚子味噌焼	⑭鶏肉の 甲州ワイン煮
④	①オムレツ	②パンバンジー	③すき焼	④えびとえんどうの 炒め物	⑤鶏肉の竜田揚げ	⑥さばの塩焼	⑦豚肉と細切り 野菜の炒め物
	⑧かれのい ふんわり焼	⑨豚肉の 野菜みぞれ和え	⑩たらのチリソース	⑪肉じゃが	⑫鶏肉の カレー風味焼	⑬牛肉の オイスターソース	⑭白身魚の ホワイトソース
⑤	①野菜スープ もっちりぎょうざ	②白身魚のフライ	③豆腐ハンバーグ	④あじの梅煮	⑤豚肉の生姜焼	⑥赤魚のおろし煮	⑦ぶりの照焼
	⑧黒酢豚	⑨親子煮	⑩豚肉の きのこソース	⑪野菜の スクランブルエッグ	⑫牛肉の 赤ワイン煮	⑬鶏肉と野菜の ケチャップ炒め	⑭鶏肉のレモン クリームソース
⑥	①ひれかつ	②豆腐の卵とじ	③鶏味噌南蛮	④牛肉の シャリアピンソース	⑤シルバーの 黄身焼	⑥ぶり大根	⑦ポークソテー
	⑧ホキの 紅葉おろし	⑨豚肉とねぎの 炒め煮	⑩鶏肉のピカタ トマトソース	⑪鶏肉の唐揚げ 香味ソース	⑫白身魚の 梅風味焼	⑬いかとえびの チリソース	⑭かじきの 洋風炒め
⑦	①サーモンフライ	②冬瓜の 湯葉あんかけ	③豚肉の 薬味だれ	④巣ごもり卵	⑤さわらの幽庵焼	⑥ビーフシチュー	⑦豚肉と厚揚げの 中華炒め
	⑧鶏肉のハーブ焼	⑨野菜の えびあんかけ	⑩鶏肉と白菜の ポン酢仕立て	⑪豚肉の卵とじ	⑫ほっけの胡麻焼	⑬さばの照焼	⑭大根の肉そぼろ
⑧	①チキン甘酢だれ	②がんとどきと 野菜煮	③たらの磯辺揚げ	④豚肉の ボンしゃぶ風	⑤さけの塩焼	⑥牛肉の柳川風	⑦豚肉ときのこの 炒め物
	⑧八宝菜	⑨和風ハンバーグ	⑩鶏肉の 味噌マヨかけ	⑪赤魚の粕漬け焼	⑫チキンの パスタ添え	⑬ぶりの生姜煮	⑭豚肉の マスタード炒め
⑨	①チキンカツ	②オムレツ ホワイトソース	③サーモンハニー マスタード	④厚揚げの チリ炒め	⑤えびと白菜の 中華炒め	⑥鶏肉のもろみ焼	⑦肉団子の 豆乳野菜がけ
	⑧かじきのきのこ焼	⑨チャブチェ	⑩豚肉野菜炒め	⑪シルバーの 舞茸あん	⑫牛肉と茄子の 韓国風	⑬豚肉とにんにくの 芽の炒め物	⑭ホキの菜種焼

(2021年6月時点)

備考:生産スケジュールや在庫状況により、メニューが変更される場合があります。