



9月の献立表



～もう一つの台所から、あなたを想う食事を～

月	火	水(翌週の注文締切日)	木	金
9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
味噌香るタラのちゃんちゃん焼き	鶏肉のさっぱりみぞれ煮	赤魚のグリル～粒マスタードソース～	サバの香ばし味噌だれ焼き	肉団子と野菜の甘酢とろみ仕立て
切干大根	☆厚揚げの南蛮酢和え	きのこベーコンの炒め	☆豚肉と大根の高菜炒め	大豆の五目煮
鶏むね肉の中華炒め	豚肉と蓮根の炒め煮	豆腐とキャベツのとろとろ中華煮	ツナじゃが	豚肉となすのおかか炒め
おからサラダ	ほうれん草のごま和え	ごぼうサラダ	ワカメときゅうりの酢の物	チンゲン菜とハムの中華和え
ひじきの洋風炒め	和風スパゲティ	にんじんのきんぴら	切り昆布と揚げの煮物	さつま芋のバター炒め
さつま芋煮	みかん	かつおかりんご漬け	生姜の佃煮	きゅうり漬け
9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
野菜たっぷり五宝菜	ぷりぷり海老のカツレツ	ハーブ香るグリルチキン	☆サバのほっこり生姜煮	きのこたっぷりデミハンバーグ
竹輪のカレー炒め	焼きそば	☆挽肉ときこのオイスター炒め	もやし炒め	☆かぼちゃのじゃこ煮
里芋とふきの煮物	筑前煮	白菜とベーコンのコンソメ煮	炒り鶏	☆豚コマとキャベツのねぎ塩炒め
もやしのナムル	ほうれん草のピーナッツバター和え	海藻サラダ	大根と小エビの酢の物	にんじんとコーンのマスタードサラダ
しらたきとニラの炒り煮	竹輪とワカメのごま油炒め	カルボナーラスパゲティ	蓮根のカレーマヨサラダ	白菜と油揚げの煮物
蓮根の生酢和え	白豆	チーズ味の粉ふき芋	高野豆腐の煮物	洋梨
9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
豚肉のkok旨甘辛煮	タラの中華風香味焼き	ふんわりオムレツ～トマトソース添え～	牛肉と野菜のすき煮	鶏肉と彩り野菜のオイスター炒め
☆うなぎと玉子の二色盛り	☆小松菜とウィンナーのマスタードソテー	五目ひじき	もやしとしめじのオイスター炒め	海鮮ビーフン
鶏そぼろ入り野菜炒め	ポークビーンズ	白菜とミンチの中華炒め	揚げ出し豆腐	けんちん煮
小松菜とにんじんのごま酢和え	ブロッコリーの明太和え	春雨の酢の物	ポテトサラダ	カリフラワーのおかか梅和え
マカロニサラダ(カレー風味)	高菜炒め	インゲンソテー	竹輪とパプリカの甘辛炒め	☆にんじんしりしり
黒豆	焼売	しば漬け	はりはり漬け	かぼちゃ煮
9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
赤魚のとろ～り野菜あんかけ	☆ジューシーチキンの彩りソース	糍漬けアジの香ばし焼き	☆やわらかジューシー鶏唐揚げ	ふっくら鱈の柚子味噌がけ
おからとベーコンのコンソメ煮	厚揚げとキャベツのカレー炒め	イカとチンゲン菜の塩炒め	もやしのナポリタン	☆がんもどきとひじきの煮物
もやし酢鶏	根菜の甘辛煮	里芋とがんものおろし煮	豚バラ大根	なすの挽肉炒め
小松菜のピーナッツバター和え	バンバンジーサラダ	さつま芋とキャベツの味噌マヨサラダ	はずの三杯	ほうれん草の錦和え
がんもの煮物	しらたきの明太炒め	ちりめんじゃことすりごまのスパゲティ	ハムとマカロニのサラダ	れんこんとこんにやくのきんぴら
4種の金ごま和え	大根の味噌漬け	りんご	きのこの白和え	彩コーンの春雨サラダ
9月29日	9月30日			
七味香る豚肉ときこのマヨ焼き	ふんわり豆腐ハンバーグ			
チンゲン菜と桜エビの炒め物	ジャーマンポテト			
野菜のスープ煮	豚肉のデミグラスソース煮			
白菜のポン酢和え	キャベツとにんじんのドレッシング和え			
こんにやくの焼肉タレ炒め	ほうれん草とコーンのソテー			
さといも煮	ミートソーススパゲティ			

うちくるおかず 6品全て
うちくるダブル 6品全て
うちくる小箱 上から4品
うちくる御膳 上から4品

※ご注文は前週の水曜日17時までとなりますのでご注意ください。
※お受け取り当日21時までにはお召し上がりください。
※新メニューには☆マークが付いています