

週間献立表

	5月13日 月曜日	5月14日 火曜日	5月15日 水曜日	5月16日 木曜日	5月17日 金曜日	5月18日 土曜日	5月19日 日曜日
朝食	和食 ご飯 スナップ炒め スパゲティサラダ 味噌汁 パン	ご飯 かぼちゃサラダ いんげんソテー 味噌汁 パン	ご飯 茄子の炒め物 オクラの和え物 味噌汁 パン	ご飯 厚焼き卵 野菜の中華煮 味噌汁 レーズンパン	ご飯 かぶのソテー 春雨サラダ 味噌汁 パン	ご飯 洋風たまごとし スナップピーナツ和え 味噌汁 パン	ご飯 小松菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 パン
	洋食 スナップ炒め 果物 飲料 ご飯	かぼちゃサラダ 果物 飲料 ご飯	茄子の炒め物 果物 飲料 ご飯	厚焼き卵 果物 飲料 ご飯	かぶのソテー 果物 飲料 ご飯	洋風たまごとし 果物 飲料 ご飯	小松菜の和え物 果物 飲料 ご飯
	A 柳川風 	旬:かぶ  かぶと肉団子の トマト煮	玉子巻き寿司  いなり寿司 	島根県グルメ  鯖のいり焼き	赤魚の照り焼き 	ビビンバ  鮭のピリ辛焼き 	鶏南蛮そば  アジの南蛮漬 
B 平天の炒め物 オクラの甘酢和え すまし汁	じゃが芋ソテー しろ菜ドレ和え スープ	ちくわの煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁	ひじき炒め インゲンわさび和え 味噌汁	小松菜の煮浸し オクラドレ和え すまし汁	大根旨煮 マカロニサラダ すまし汁	冬瓜の煮物 わかめの酢の物 すまし汁	
* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はずきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
夕食	ご飯 鱈の蒸しポン酢かけ きのこのピリ辛炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 めばるの和風葱ソース 煮奴 小松菜のしそ和え すまし汁	ご飯 豚肉カレーソテー カリフラワー洋風煮 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 鶏つくね焼き 里芋煮 春菊の和え物 すまし汁	ご飯 ハヤシライス 青菜の和え物 デザート	ご飯 エビと豆腐の和風とろみ煮 チンゲン菜ソテー 里芋のサラダ 中華スープ	ご飯 散らし寿司(牛) 高野豆腐の煮物 カリフラワーのツ汁和え 味噌汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



■ 新茶 ■

5月といえば新緑、「八十八夜」も有名ですが、この日に摘んだ茶葉は特に縁起がいいと言われています。
立春(2月初め頃)から数えて88日(5月の初め頃)を八十八夜といい、新茶の摘みごろです。
冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、普段お茶をよく飲む方は意識してみるのもおすすめです。