



週間献立表



	6月24日 月曜日	6月25日 火曜日	6月26日 水曜日	6月27日 木曜日	6月28日 金曜日	6月29日 土曜日	6月30日 日曜日
朝食	和食 ご飯 だし巻き卵 しろ菜の和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和風和え いんげんの炒めもの 味噌汁	ご飯 スナップサラダ 野菜のたまごとし 味噌汁	ご飯 マカロニサラダ もやし炒め 味噌汁	ご飯 ほうれん草ソテー 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 味噌汁	ご飯 いんげんの中華和え ちくわの煮物 味噌汁
	洋食 パン だし巻き卵 果物 飲料	パン 小松菜の和風和え 果物 飲料	パン スナップサラダ 果物 飲料	クリームエスカルゴ パン マカロニサラダ 果物 飲料	パン ほうれん草ソテー 果物 飲料	パン じゃが芋とウィンナーの洋風炒め 果物 飲料	パン いんげんの中華和え 果物 飲料
昼食	A 旬：枝豆 枝豆ごはん 	めばるの生姜煮 	島根グルメ 松江カツライス 	卵とじうどん 	ごちそうメニュー 牛しゃぶ／果物 	豚丼 	鶏肉のカレー炒め 
	B 太刀魚の山椒焼き 	なすソテー きのこサラダ 味噌汁	果物 コンソメスープ	小松菜のサラダ	赤魚の塩焼き 	鱈の幽庵焼き 	卵とじうどん 
	大根と昆布の炒め物 青梗菜と錦糸和え 味噌汁	なすソテー きのこサラダ 味噌汁	果物 コンソメスープ	小松菜のサラダ	金時豆 なす味噌炒め 和風スープ	カリフラワーのさっと煮 酢の物 味噌汁	ブロッコリーソテー 菜の花の和え物 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つ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 柳川とじ 金時豆 スナップの中華和え 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁	ご飯 鮭の西京漬け 厚揚げ煮 れんこんの甘酢和え すまし汁	ご飯 田舎散らし 大根の信田煮 しろ菜のナムル 味噌汁	ご飯 めばるの有馬煮 ひじき煮 小松菜の昆布和え すまし汁	ご飯(酢飯) 玉子巻き寿司 煮豆 春菊のおひたし すまし汁	ご飯 メンチカツ がんもの煮物 菜の花の和え物 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 旬 えだまめ ■

大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。「畑の肉」といわれるほど高い栄養価が特徴です。良質なたんぱく質源です。糖質をエネルギーに変え、新陳代謝を即すビタミンB₁が豊富です。また鉄や葉酸、ビタミンCを含み、貧血予防に役立ちます。

