

週間献立表

	11月11日 月曜日	11月12日 火曜日	11月13日 水曜日	11月14日 木曜日	11月15日 金曜日	11月16日 土曜日	11月17日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 味噌汁	和食 ご飯 カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 味噌汁	和食 ご飯 きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 味噌汁	和食 ご飯 大根の炒め物 青菜の和え物 味噌汁	和食 ご飯 小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 味噌汁	和食 ご飯 オムレツ オクラの和え物 味噌汁	和食 ご飯 ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁
	洋食 パン ドレッシング和え 果物 飲料	洋食 クリームエスカロ カリフラワーサラダ 果物 飲料	洋食 パン きのこの和え物 果物 飲料	洋食 牛乳パン 大根の炒め物 果物 飲料	洋食 パン 小松菜の和え物 果物 飲料	洋食 パン オムレツ 果物 飲料	洋食 パン ちくわの炒め物 果物 飲料
昼食	A ご飯 鮭の目 	豚肉のオイスターソース炒め 	赤魚の和風葱ソース 	大分県グルメ とり天 	豚丼 	散らし寿司(海老) 	鶏の甘酢あん 
	B 鮭の 						山菜そば 
	なすの梅和え 大根の炒め物 すまし汁	冬瓜の煮物 春菊の和え物 すまし汁	かぶのトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ	カリフラワー土佐煮 いんげんの和え物 だんご汁	煮浸し たけのこサラダ みそ汁	切干大根炒め もやしのナムル すまし汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 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 肉吸い れんごんの金平 わかめの酢の物	ご飯 玉子巻き寿司 じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 五目卵焼き ピーンツ オクラの和え物 味噌汁	ご飯 カレーライス マコニサラダ デザート	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじき炒め しる菜のドレッシング和え すまし汁	ご飯 れんこんと牛肉の炒め物 さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 小松菜の甘辛炒め かぶの甘酢和え 中華スープ

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。



■ 鮭 ■

鮭の赤い身は筋肉で、エビやカニを餌にしているうちに赤くなっていきます。
この赤い色が「アスタキサンチン」と呼ばれる色素で、強力な抗酸化作用があり、美肌効果や老化・免疫力の低下を抑える、疲労感の軽減などの効果が期待できます。