



# 週間献立表



	8月12日 月曜日	8月13日 火曜日	8月14日 水曜日	8月15日 木曜日	8月16日 金曜日	8月17日 土曜日	8月18日 日曜日
朝食	和食 ご飯 キャベツの旨塩和え スナップの炒め物 味噌汁	ご飯 冬瓜煮 いんげんサラダ 味噌汁	ご飯 厚揚げの炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 小松菜ソテー オクラの和え物 味噌汁	ご飯 なすのケチャップ炒め ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 野菜炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 ちくわの煮物 もやしの和え物 味噌汁
	洋食 パン キャベツの旨塩和え 果物 飲料	パン 冬瓜煮 果物 飲料	パン 厚揚げの炒め煮 果物 飲料	パン 小松菜ソテー 果物 飲料	パン なすのケチャップ炒め 果物 飲料	パン 野菜炒め 果物 飲料	パン ちくわの煮物 果物 飲料
昼食	A 昭和の和食  鯖の塩焼き	めばるの煮付け 	旬:とうもろこし  とうもろこし* バターライス	オープンオムレツ 	玉子巻き寿司キンパ風 	豚肉の甘酢あん  魚の照り焼き	鶏のマスタード焼き  冷やし中華
	B だし巻き卵 味噌汁	青梗菜炒め ブロッコリードレ和え すまし汁	ポークチャップ じゃが芋ソテー コンソメスープ/果物	青菜の煮浸し 大根サラダ 味噌汁	炊き合わせ 青梗菜のドレ和え すまし汁	チャプチェ 小松菜のナムル すまし汁	さつまいもサラダ かぶのソテー 味噌汁
	* 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 鶏の治部煮 きのこのソテー 春雨サラダ すまし汁	ご飯 田舎散らし 茄子の煮浸し かぶの甘酢和え 赤だし	ご飯 赤魚の磯辺焼き シュウマイ キャベツの和え物 すまし汁	ご飯 キーマカレー スナップエンドウの和え物 デザート 漬物(福神漬)	ご飯 キャベツと豆腐の味噌炒め もやしのソテー 菊菜のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 アジフライ 南瓜の煮物 いんげんの甘酢和え 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。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



### ■ おいしいとうもろこしの見分け方 ■

- ① ひげの本数が多いもの → ひげの本数と粒の量は比例していると言われています。
- ② ひげが褐色または黒いもの → ひげは最初は白く、成長し熟れていく過程で黒っぽく変化していきます。
- ③ 皮の色が濃い緑色のもの → 皮は収穫後、時間と共に色あせていきます。