



週間献立表



	7月8日 月曜日	7月9日 火曜日	7月10日 水曜日	7月11日 木曜日	7月12日 金曜日	7月13日 土曜日	7月14日 日曜日
朝食	和食 ご飯 ドレッシング和え 厚焼き卵 味噌汁 パン	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 パン	和食 ご飯 きのこ和え物 ピーマンソテー 味噌汁 パン	和食 ご飯 玉ねぎとカニの和風炒め うぐいす豆 味噌汁 牛乳パン	和食 ご飯 小松菜の和え物 ちくわの炒め物 味噌汁 パン	和食 ご飯 オムレツ 青梗菜の和え物 味噌汁 パン	和食 ご飯 野菜の卵とじ スパゲティサラダ 味噌汁 パン
	洋食 ドレッシング和え 果物 飲料 ご飯	洋食 カリフラワーサラダ 果物 飲料 ご飯	洋食 きのこ和え物 果物 飲料 ご飯	洋食 玉ねぎとカニの和風炒め 果物 飲料 ご飯	洋食 小松菜の和え物 果物 飲料 ご飯	洋食 オムレツ 果物 飲料 ご飯	洋食 野菜の卵とじ 果物 飲料 ご飯
昼食	A 鱈の煮付け 	旬 なす 	蒸し鶏の香味だれ 	あじの塩焼き 	田舎散らし 	ごちそうがニュー はもの天ぷら/果物 	麺の日 
	B 厚揚げ炒め 大根の和え物 すまし汁	なす味噌豚 たけのこ土佐煮 いんげんの和え物 すまし汁	かぶのコンソメ煮 もやしのサラダ スープ	冬瓜の煮物 春菊のおひたし すまし汁	五目煮豆 ごぼうサラダ 味噌汁	れんこんとひき肉の炒め物 	冷やし中華 インゲンのソテー
	* 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 れんこんの金平 わかめの酢の物	ご飯 五目卵焼き じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 玉子巻き寿司キンパ風 白菜の煮浸し オクラの和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げの中華炒め 里芋の煮物 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 カレーライス しる菜のドレッシング和え デザート	ご飯 豚肉の生姜炒め さつまいも甘煮 きのこのドレ和え すまし汁

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。



■ なすの体に良い効果 ■

- ◎ビタミンCが豊富に含まれているため、皮膚や粘膜の健康を維持し、風邪の予防に効果的。
- ◎食物繊維が豊富に含まれているため、便秘の予防・改善に効果的。
- ◎ナトリウムを排出する働きがあるため、むくみの予防・改善に効果的。