



週間献立表



	6月3日 月曜日	6月4日 火曜日	6月5日 水曜日	6月6日 木曜日	6月7日 金曜日	6月8日 土曜日	6月9日 日曜日
朝食	和食 ご飯 かぶのあんかけ オクラの和え物 味噌汁	ご飯 豆腐のケチャップ炒め ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 金時豆 味噌汁	ご飯 オムレツ 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 カリフラワーのソテー 春雨サラダ 味噌汁	ご飯 炒り卵 きのこの和え物 味噌汁	ご飯 野菜のスープ煮 青梗菜の華風和え 味噌汁
	洋食 パン かぶのあんかけ 果物 飲料	パン 豆腐のケチャップ炒め 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	牛乳パン オムレツ 果物 飲料	パン カリフラワーのソテー 果物 飲料	パン 炒り卵 果物 飲料	パン 野菜のスープ煮 果物 飲料
昼食	A ご飯 蒸し鶏のごまだれ 	ご飯 カレーチャーハン 	ご飯 鯖の生姜煮 	ご飯 梅の日 	ご飯 太刀魚の塩焼き 	ご飯 まぐろ丼 	ご飯 千草焼き 
	B 						
	ご飯 ブロッコリーソテー しろ菜和え物 すまし汁	ご飯 パプリカマリネ 果物	ご飯 キャベツの煮浸し なすの和え物 すまし汁	ご飯 運根のピリ辛炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 ビーフン炒め オクラの和え物 味噌汁	ご飯 かぶの炒め物 果物 赤だし	ご飯 冬瓜の煮物 オクラサラダ 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 鮭のムニエルきのこソースかけ 竹輪といんげんの炒め物 菜の花の和え物 コンソメスープ	ご飯 カレイの煮付け 大根の炒め物 青梗菜のドレ和え 味噌汁	ご飯 散らし寿司(そぼろ) 南瓜の煮物 もやしナムル 味噌汁	ご飯 厚揚げとひき肉の炒め物 きのこの炒め物 大根なます すまし汁	ご飯 肉団子の甘酢あん スナップの炒め物 もやしの中華和え 中華スープ	ご飯 カニクリームコロッケ 大豆うま煮 ごぼうサラダ コンソメスープ	ご飯 豆腐のくずあん 蓮根のおかか煮 いんげんの和え物 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。

■ 6月6日 梅の日 ■

梅の日は和歌山県田辺市の紀州田辺うめ振興協議会(紀州梅の会)によって制定されました。
梅雨の時期はジメジメしていて食欲が失われがちです。そんな時は梅などのすっぱいものが役に立ちます。
酸っぱいものを見ると唾液の分泌が活発になり、さらに食べ物が入ってくると胃液の分泌も活発になります。

