

週間献立表

	5月6日 月曜日	5月7日 火曜日	5月8日 水曜日	5月9日 木曜日	5月10日 金曜日	5月11日 土曜日	5月12日 日曜日
朝食	和食 ご飯 スクランブルエッグ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 カリフラワーサラダ しろ菜の中華風煮浸し 味噌汁	ご飯 ほうれん草のドレ和え ビーフソテー 味噌汁	ご飯 玉ねぎとカニの和風炒め うぐいす豆 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 茄子の炒め物 味噌汁	ご飯 オムレツ 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 野菜の卵とじ ポテトサラダ 味噌汁
	洋食 スクランブルエッグ 果物 飲料 ご飯	カリフラワーサラダ 果物 飲料 ご飯	ほうれん草のドレ和え 果物 飲料 ご飯	玉ねぎとカニの和風炒め 果物 飲料 ご飯	小松菜の和え物 果物 飲料 ご飯	オムレツ 果物 飲料 ご飯	野菜の卵とじ 果物 飲料 ご飯
昼食	A 焼きうどん	田舎散らし	ゴーヤの日  ゴーヤチャンプルー	五目卵焼き 	旬:じゃが芋  じゃが芋の バター醤油炒め	きじ焼き丼 	牛肉のオイスターソース炒め 
	B 					きつねそば 	赤魚の煮付け 
	大根の和え物 すまし汁	冬瓜の煮物 いんげんの和え物 すまし汁	南瓜の煮物 キャベツのナムル 味噌汁	もやしの炒め物 蓮根サラダ 味噌汁	パプリカのコンソメ煮 ほうれん草のピーナツ和え コンソメスープ	大豆と昆布のうま煮 わかめの酢の物 味噌汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 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 肉吸い れんこんの金平 きのこのドレ和え	ご飯 蒸し鶏の香味だれ じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 中華スープ	ご飯 鱈の煮付け 切干大根炒め煮 ブロッコリーのすりごま和え すまし汁	ご飯 カレーライス しろ菜のドレッシング和え デザート	ご飯 厚揚げの中華炒め 白菜の煮浸し マカロニと卵のサラダ 味噌汁	ご飯 ぶりの照り焼き さつまいも甘煮 わかめの酢の物 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。ご了承くださいますようお願い致します。

■ 5月8日 ゴーヤの日 ■

ゴーヤの日は、ゴーヤをもっと広く知ってもらいたい、もっと食べてもらいたいといった思いから制定された記念日です。
「5 = ゴー 8 = ヤ」の語呂合わせと、この時期がゴーヤの生産量が増える時期といったことにちなんで日付が決められています。
ゴーヤとは苦瓜とも言われ、その名の通り、強い苦みが特徴です。またゴーヤには暑さ対策、夏バテ予防などに役立つと言われていますが
疲労回復やむくみ、肌荒れなどに期待できる効果効能があります。

