

# 週間献立表

	9月2日 月曜日	9月3日 火曜日	9月4日 水曜日	9月5日 木曜日	9月6日 金曜日	9月7日 土曜日	9月8日 日曜日
朝食	和食 ご飯 スナップの和え物 洋風たまごとし 味噌汁	ご飯 ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 味噌汁	ご飯 青梗菜の和え物 マカロニソテー 味噌汁	ご飯 しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 味噌汁	ご飯 青菜の和え物 厚焼き卵 味噌汁	ご飯 小松菜の和え物 茄子の炒め物 味噌汁	ご飯 いんげんの和え物 スクランブルエッグ 味噌汁
	洋食 パン スナップの和え物 果物 飲料	パン ほうれん草のさっぱり和え 果物 飲料	パン 青梗菜の和え物 果物 飲料	レーズンドッグ しろ菜の煮浸し 果物 飲料	パン 青菜の和え物 果物 飲料	パン 小松菜の和え物 果物 飲料	パン いんげんの和え物 果物 飲料
昼食	A ご飯 アジフライ	ご飯 焼きうどん	ご飯 きじ焼き丼	旬 ゴーヤ	ご飯 鮭のチャンチャン焼き	ご飯 豚焼き肉風	ご飯 ハヤシの日
	B 						
	きのこのソテー 白菜サラダ 味噌汁	ピーマンのサラダ 味噌汁	里芋柚香煮 春菊の和え物 すまし汁	ゴーヤ チャンプルー	煮浸し 蓮根サラダ すまし汁	冷)山菜そば 	ハヤシライ
	きのこのソテー 白菜サラダ 味噌汁	ピーマンのサラダ 味噌汁	里芋柚香煮 春菊の和え物 すまし汁	きのこの生姜煮 もやしのナムル 味噌汁	煮浸し 蓮根サラダ すまし汁	ブロッコリーの和え物 豆腐の生姜あん 味噌汁	さつま芋サラダ デザート
* 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。* イラスト・写真はイメージです。							
夕食	ご飯 豆腐の中華風炒め煮 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 散らし寿司(海老) 南瓜の煮物 うぐいす豆 すまし汁	ご飯 ツナ玉焼き 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ チャブチェ風 おひたし すまし汁	ご飯 ミートローフ じゃが芋の金平 和風サラダ コンソメスープ	ご飯 エビフライ パプリカのソテー チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁	ご飯 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 かぶのドレ和え 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。



## ■ ゴーヤの栄養 ■

ゴーヤには疲労回復に効果のあるビタミンCが豊富に含まれています。  
苦くて苦手な方も多いゴーヤですが、暑い夏を乗り切るために嬉しい食材でもあります。